Vol-6 Issue-VII October 2014

شیف اسپیشل کی ٹیم کی طرف سے قارئین کو عیدالاضحیٰ اور ماہ ذی الحجہ کی فضائل و برکات سے بھرپور دن مبارک ہوں! وہ لوگ جو بفضلِ باری تعالیٰ اس ماہ فریضۂ حج کی ادائیگی کے لیے مختص ہوئے، ان کو بھی دلی مبارک باد!

آپ کی مذہبی و روحانی رہنمائی کے لیے قربانی اور حج کے مسائل اور خُطبہ حجۃ الوداع کے ارشادات پر مبنی مضامین میگزین میں بطور خاص شامل کیے گئے ہیں۔ دعوتوں کا اہتمام عیدالاضحیٰ کا خاصہ ہے۔ آپ کی دعوتوں میں رنگ بھرنے اور انھیں یادگار بنانے کے لیے ہمارے کلنری ایکسپرٹس آپ کے لیے ایک سے بڑھ کر ایک نئی اور مزیدار ریسپیز لیے پیشِ خدمت ہیں۔ باربی کیو، کڑاہی، پسندے، چانپیں، بریانی، پلاؤ اور بہت کچھ، جو آپ بنانا چاہیں، میگزین میں موجود ہے۔ Low Cal ریسپیز کے ساتھ ایسی ریسپیز بھی دی جا رہی ہیں جو آپ اپنے بجٹ کے مطابق بنا سکتی ہیں۔ قارئین کی بھرپور فرمائش پر اس ماہ مایۂ ناز شیف سنجیو کپور کی ریسپیز بھی ویجی لورز کے لیے کسی تحفہ سے کم نہیں۔

عید کے موقع پر گوشت صاف کرنا، محفوظ رکھنا، پکانا اور سرو کرنا، وقت طلب اور توجہ طلب کام ہیں۔ ان تمام کاموں میں آپ کی رہنمائی اور معاونت کے لیے ''اہتمامِ عید قرباں'' کے نام سے مضمون خواتین کے لیے مفید ثابت ہوگا۔

سائنسی دور کی جدید کچن Appliances میں مائیکرو ویو اوون ایک اہم اور مفید دریافت ہے۔ اس میں کوکنگ کے ذریعے نہ صرف وقت کی بچت ہوتی ہے بلکہ وقت اور درجہ حرارت کا خیال رکھا جائے تو کھانے کے لگنے اور جلنے کا احتمال بھی نہیں ہوتا۔ مائیکرو ویو اوون کے استعمال میں احتیاطی تدابیر پر مشتمل معلوماتی آرٹیکل کا مطالعہ ضرور کریں۔ موٹے لوگوں کا ذکر ہو تو میکسیکو کا نام بھی ذہن میں آجاتا ہے۔ جی ہاں! میکسیکو موٹے لوگوں کی دوڑ میں دنیا بھر میں دوسرے نمبر پر ہے۔ آخر اس مٹاپے اور صحت کا کیا راز ہے، اس کے لیے میکسیکو کوزین کا مطالعہ بھی آپ کی دلچسپی کا مرکز رہے گا۔ ناشپاتی کے فوائد اور اس بارے دلچسپ حقائق جاننے کے لیے نہ صرف اس سے متعلق آرٹیکل پڑھیں بلکہ اسے اپنی غذا کا حصہ بھی بنائیں۔

خواتین کی بڑھتی ہوئی معاشی قوت دیکھتے ہوئے ماہرین کا خیال ہے کہ بہت جلد خواتین دنیا کی معیشت پر حکومت کرتی نظر آئیں گی۔ دنیا بھر کی طرح پاکستان میں بھی خواتین کی ایک بڑی تعداد اس وقت برسرِ روزگار ہے۔ شفق کامران بھی ایسی ہی ایک ورکنگ وومن ہیں جو گھر اور کام کو ساتھ ساتھ چلا رہی ہیں۔ ان سے کی گئی گفتگو گھریلو خواتین اور ورکنگ وومن کے لیے مشعلِ راہ ثابت ہوگی۔

Exclusive Interview میں اس بار پاکستانی فیشن انڈسٹری کی ٹاپ ماڈل نادیہ حسین سے کی گئی گفتگو پیشِ خدمت ہے۔ کوکنگ سے متعلق آپ کے مسائل کا حل اور خوب صورت دکھائی دینے کی تراکیب بھی میگزین میں شامل کی گئی ہیں۔

آخری بات یہ کہ عید کے پُرمسرت موقع پر ضرورت مندوں اور غریب لوگوں کی مدد کرنا نہ بھولیں۔ آپ کی ذرا سی امداد ان کے لیے بڑی خوشی کا باعث بن سکتی ہے۔ اس کے لیے ضروری نہیں کہ وہ خود آپ کے دروازے پر آئیں۔ نیکی کرنے میں پہل کریں، یہی سچی خوشی ہے۔

عطیہ عباس

نگرانِ اعلیٰ	:	مسز آسیہ نیاز
چیف ایڈیٹر	:	نبیل نیاز
مینیجنگ ایڈیٹر	:	عدیل نیاز
ایڈیٹر	:	فواز نیاز
سینئر ایڈیٹر	:	شازیہ فواز
ایگزیکٹیو ایڈیٹر	:	عطیہ عباس
اسسٹنٹ ایڈیٹر	:	محمد اقبال قریشی
گرافک ڈیزائنر	:	محمد قیصر
فوٹوگرافر	:	فیصل امیر علی
کمپوزر	:	انیلا اظہر
پروڈکشن انچارج	:	شاہدہ شفیق
پرنٹرز	:	شرکت پرنٹنگ پریس لاہور
قانونی مشیر	:	چوھدری ریاض اختر، شہزاد بٹ
مارکیٹنگ مینیجرز	:	شہباز عالم : 0320-7755129
	:	حنا شفیق : 0320-7755130
کراچی	:	محمد رمضان : 0320-7755122
	:	عروج نفیس، جاوید اقبال
ناشر	:	نبیل نیاز
میگزین آفس	:	89- ڈین پور روڈ، جی۔او۔آر، نزد جیل روڈ، لاہور +92-42-37420263-65
کراچی آفس	:	31- سی میزنائن فلور، ایم۔3، اے۔22، ایسٹ سٹریٹ، فیز 1 ڈیفنس، کراچی۔ 021-35383410
UAE آفس LifeStyle PUBLISHING	:	Düsseldorf Building, # 104, Al Barsha I UAE. Tel: +971 4-4475 920

ڈسٹری بیوٹرز

لاہور	:	اُردو بازار	042-37220879 :
		سلطان نیوز ایجنسی	0300-4009578 :
کراچی	:	اُردو بازار	021-32765086 :
		گلستان نیوز ایجنسی	021-32733755 : 0300-2680248 :
راولپنڈی	:	اشرف بک ایجنسی	051-5774682 : 0333-5205014 :
پشاور	:	زرباغ خان نیوز ایجنسی	091-2213525 :
حیدرآباد	:	مہران نیوز ایجنسی	022-2780128 : 0322-3481676 :
گجرات	:	خالد بک اسٹال	0333-8421027 : 053-3521020 :
کوئٹہ	:	انصاری بک اسٹال	081-2826741 :

www.jbdpress.com

Chef Special
chefspecial@jbdpress.com
For free delivery anywhere in Pakistan please contact: info@jbdpress.com

فہرست

Vol-6 Issue-VII October 2014

اداریہ 8
مسائل حج و قربانی 14
حکیم آغا کے مفید مشورے 60
اہتمام عید قرباں 62
Cook like a Chef 64
ناشپاتی 66
Mexican Food 68
شفق کامران 72
Perfect in 5 Minutes 73
Kitchen Cosmetics 74
مائیکروویواوون 76
معاملاتِ رسول ﷺ 78

"باتوں سے خوشبو آئے"

نادیہ حسین 122

MONTHLY horoSCOPE

برج میزان 126
ٹیرو کارڈز اکتوبر 2014ء 128

Fashion & Showbiz

فیشن شوٹ 130
Movie Club 138

Recipes

BBQ Special 40
48
Dips & Sauces 118

16 30 40 54 82 96 98

Cook within your Budget

فقیر نگری

مسائل حج و قربانی

دل کی گہرائیوں سے نکلی رُوحانی گفتگو

سرفراز اے شاہ

عیدالاضحیٰ کے موقع پر کتنے جانوروں کی قربانی کرنا سنت ہے؟ کیا دوسروں کی طرف سے قربانی کی جاسکتی ہے؟

حضرت انس بن مالکؓ سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ دو مینڈھوں کی قربانی فرماتے تھے اور میں بھی دو مینڈھوں کی قربانی کرتا ہوں۔

(صحیح بخاری، حدیث 5233: باب فی اضحیتہ النبی ﷺ)

دوسروں کے لیے قربانی کرنے کے حوالے سے ایک روایت میں حضرت عائشہؓ سے مروی ہے کہ نبی اکرم ﷺ نے ایک ایسے دنبے کو ذبح کرنے کا حکم دیا جس کے پاؤں، پیٹ اور آنکھوں کے آس پاس کا حصہ سیاہ تھا۔ وہ آپ ﷺ کی خدمت میں پیش کیا گیا تو آپ ﷺ نے فرمایا، ''اے عائشہ! چھری لے کر آؤ۔'' پھر آپ ﷺ نے فرمایا، ''اِسے پتھر کے ذریعے تیز کرو۔'' میں نے ایسا ہی کیا۔ پھر نبی اکرم ﷺ نے وہ چھری لی، وہ دنبہ لیا، اُسے لٹایا اور ذبح کر دیا۔ آپ ﷺ نے یہ کہا:

''اللہ کے نام سے برکت حاصل کرتے ہوئے (میں ذبح کرتا ہوں)۔ اے اللہ! تو محمد ﷺ، آلِ محمد ﷺ اور اُمتِ محمد ﷺ کی طرف سے اِسے قبول کر لے۔'' پھر نبی اکرم ﷺ نے اِس کی قربانی کی۔

(صحیح مسلم، حدیث نمبر 1967، باب استحباب الضحیۃ وذبحھا مباشرۃ)

ہم میں سے وہ لوگ جو صاحبِ استطاعت ہیں، اگر پسند کریں تو اس سنت پر عمل کر لیں۔ اگر سنت سمجھ کر یہ کام کیا تو اس کا دُگنا ثواب ملے گا۔ قربانی کا ثواب تو ہے ہی...... ساتھ سنت کی ادائیگی کا ثواب بھی شامل ہو جائے گا۔ علاوہ ازیں ہمارے بہن بھائی جو دُنیا میں موجود نہیں یا پھر موجود ہوتے ہوئے بھی اپنی تہی دامنی کے باعث قربانی کرنے کی استطاعت نہیں رکھتے، جب ہم اُن کی جانب سے اللہ کی راہ میں قربانی کریں گے تو اللہ کو ہمارا یہ عمل بہت پسند آئے گا۔

حقوق العباد کے حوالے سے یہ سوال ہے کہ اِس مہنگائی کے دور میں حج پر رقم خرچ کرنے کے بجائے غرباء پر خرچ کر دی جائے تو؟

حج فرض عبادت ہے اُن تمام لوگوں پر جو اِستطاعت رکھتے ہیں۔ خیرات نفلی عبادت ہے۔ نفلی عبادت کے لیے ہم فرض عبادت کو قربان نہیں کر سکتے۔ اِس لیے فرض سب سے پہلے، پھر واجب اور نفلی عبادت سب سے آخر میں آئے گی۔

حج زندگی میں ایک بار صاحب اِستطاعت پر فرض ہے تو کیا دوسرا اور تیسرا حج فرض شمار ہوگا یا نفلی عبادت؟

ہم سب پر دن میں پانچ نمازیں فرض ہیں۔ جو آدمی تہجد پڑھتا ہے وہ اللہ کے بہت قریب ہوتا ہے۔ جو اشراق پڑھتا ہے وہ اور بھی زیادہ قریب اور جو ہر وقت اللہ کو یاد کرتا ہے وہ اُس سے بھی زیادہ قریب ہوتا ہے۔

اگر توفیق کی صورت میں ایک سے زیادہ بار حج کیا جاتا ہے تو وہ شخص اللہ کو بہت پسند ہوگا

اگر توفیق کی صورت میں ایک سے زیادہ بار حج کیا جاتا ہے تو وہ شخص اللہ کو بہت پسند ہوگا۔

ماہ ذی الحجہ کے دنوں کی کیا اہمیت ہے؟

جس طرح ماہِ رمضان کے بارے میں روایت ہے کہ یہ تمام مہینوں کا سردار ہے اسی طرح آپ ﷺ کے فرمان کے مطابق ماہ ذی الحجہ کے ابتدائی دس دن تمام دنوں کے سردار ہیں۔ جو مسلمان ذی الحجہ کے پہلے عشرے میں روزہ رکھتا ہے، تو ہر روزے کے بدلے میں رب تعالیٰ اُسے ایک سال کے روزوں کے برابر ثواب بخش دیتا ہے۔ اسی طرح پہلے عشرے کی راتوں میں کی گئی عبادت کا اجر بھی بے حساب ہے۔ ہر رات کی عبادت کا ثواب ایک سال کی عبادت کے برابر ہے۔ یہ وہی دس دن ہیں جن میں حضرت آدم علیہ السلام نے اپنی خطا کا اقرار کیا تھا اور اللہ سے معافی کے طلب گار ہوئے تھے۔ انھی دس دنوں میں حضرت ابراہیم علیہ السلام نے اپنے توکل کا اظہار یوں فرمایا تھا کہ اپنے عزیز ترین بیٹے کو اللہ کی راہ میں قربانی کے لیے پیش کر دیا۔ انھی دس دنوں میں حضرت ابراہیم علیہ السلام اور حضرت اسماعیل علیہ السلام نے خانہ کعبہ کی تعمیر شروع کی تھی۔ ایک روایت کے مطابق قرآن پاک کا نزول بھی انھی دس دنوں میں شروع ہوا تھا۔ خود آپ ﷺ ان دس ایام میں عبادت کی طرف بے پناہ راغب ہوتے۔

آپ صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم کے فرمان کے مطابق ماہ ذی الحجہ کے ابتدائی دس دن تمام دنوں کے سردار ہیں

ذی الحجہ کے پہلے عشرے کی فضیلت کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ آپ ﷺ کی خدمت میں ایک شخص حاضر ہوا جس میں بہت سی کوتاہیاں تھیں لیکن وہ ذی الحجہ کے ابتدائی عشرے میں روزے رکھتا تھا۔ آپ ﷺ نے اُس سے اس کی وجہ دریافت فرمائی تو اُس نے عرض کیا ''یارسول اللہ ﷺ! مجھ میں بے پناہ خامیاں ہیں اور میں کوئی نیک عمل بھی نہیں کرتا لیکن چونکہ یہ حج کے دس دن ہیں، ان میں یہ سوچ کر روزے رکھتا اور عبادت کرتا ہوں کہ اللہ تعالیٰ مجھے بھی ان عبادت گزار حاجیوں کی دعا اور ثواب میں شریک کر لے۔'' آپ ﷺ نے فرمایا ''اگر تمھاری یہ نیت ہے تو یاد رکھو کہ رب تعالیٰ تمھارے ایک روزے کا ثواب ایک سال کے روزوں کے برابر عطا فرمائے گا اور ایک رات کی عبادت کا اجر ایک سال کی عبادت کے اجر کے برابر ہے۔''

آپ ﷺ ماہِ ذی الحجہ کی ابتدائی دس راتوں میں بالخصوص شب بیداری فرماتے حتیٰ کہ اپنے خادمین کو بھی ان راتوں میں عبادت کے لیے بیدار رکھتے تھے۔ یہاں یہ بات یاد رکھنا ضروری ہے کہ جب ہم ذی الحجہ کے پہلے عشرے کی عبادت کا ذکر کرتے ہیں تو اس سے مراد ابتدائی نو دن اور دس راتیں ہیں۔

آٹھ دن تو سال کی عبادت کے برابر ہیں ہی لیکن عرفہ کا دن بھی خاص اہمیت کا حامل ہے۔

عرفہ کے دن روزے کا ثواب دو سال کے روزوں اور عرفہ کی رات کی عبادت کا ثواب دو سال کی شب بیداری کے برابر ہے۔ جن لوگوں کو اللہ توفیق دے، وہ اگر عرفہ کی شب اللہ کے حضور سجدہ ریز ہوں اور اس کی حمد و ثنا کرتے رہیں تو پوری اُمید ہے کہ رب تعالیٰ اُن پر اپنی رحمتیں نازل فرمائے گا اور وہ اللہ کے قریب ہو جائیں گے۔

کتب فقیر... سلسلہ

citizen

Special کوکب

ہنٹر بیف سینڈوچ

اجزاء

DAWN بریڈ سلائس	:	3 عدد
بیف	:	¼ کلو (سلائسز، اُبال لیں)
ٹماٹر	:	1 عدد (سلائسز)
آئس برگ	:	چند پتے
مکھن	:	1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	:	1 کھانے کا چمچ
مایونیز	:	1 کھانے کا چمچ
نمک، کالی مرچ پاؤڈر	:	حسبِ ذائقہ

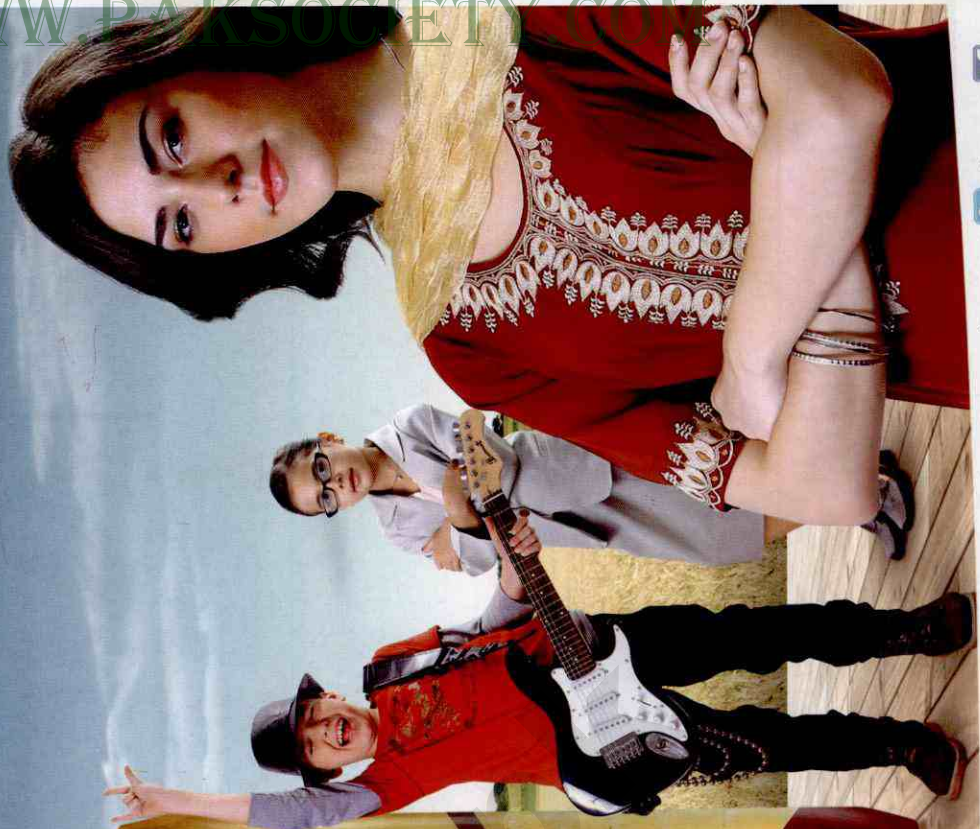
ترکیب

- بیف پر نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور لیموں کا رس لگا کر گرم مکھن میں فرائی کر لیں۔
- DAWN بریڈ سلائسز کو ہلکا سا ٹوسٹ کر کے مایونیز لگائیں۔
- ایک DAWN سلائس پر آئس برگ اور بیف سلائس رکھیں۔
- دوسرا DAWN سلائس اوپر رکھ کر بیف سلائسز اور ٹماٹر رکھ کر تیسرا DAWN سلائس رکھ دیں۔
- کیچپ اور سوس کے ساتھ سرو کریں۔

کوکب Special

کرسپی برگر

اجزاء

برگر بن	:	1عدد
چکن پیٹی	:	2عدد
چیز سلائس	:	2عدد
سلاد پتا	:	2عدد
مایونیز	:	2 کھانے کے چچ
آئل	:	فرائنگ کے لیے

ترکیب

- آئل میں چکن پیٹی ڈیپ فرائی کرلیں۔
- برگر بن پر مایونیز پھیلائیں۔
- ایک حصے پر سلاد پتا بچھائیں، اوپر چیز سلائس رکھیں۔
- اب فرائیڈ پیٹی رکھ کر دوسرا چیز سلائس رکھیں۔
- دوسری پیٹی رکھ کر بن کے دوسرے حصے سے ڈھانپ دیں۔
- فریش سروکریں۔

لاہوری چانپ

اجزاء

لیمب چوپس	: 3-4 عدد
لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
سویا سوس	: 2 کھانے کے چمچ
ورچسٹر شائر سوس	: 1 کھانے کا چمچ
اولیو آئل	: 2 کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ
تھائم (چوپڈ)	: 1 کھانے کا چمچ
نمک، کالی مرچ پاؤڈر	: حسبِ ذائقہ
مکھن	: فرائنگ کے لیے

ترکیب

- چوپس کے علاوہ تمام اجزاء باؤل میں مکس کر لیں۔
- چوپس شامل کر کے اچھی طرح کوٹ کریں۔
- اب ایک گھنٹے کے لیے پڑی رہنے دیں۔
- گرل کو تیز درجہ حرارت پر گرم کر لیں۔
- پھر چوپس گرل کریں، ہر سائیڈ تقریباً چار منٹ کے لیے گرل کریں۔
- مکھن گرم کر کے چوپس فرائی کر لیں۔
- گرم گرم چوپس اپنی پسندیدہ سوس کے ساتھ سرو کریں۔

توا کلیجی

اجزاء

کلیجی	: 1 کلو
پیاز	: 1 عدد (چوپڈ)
ہری مرچ	: 4 عدد (چوپڈ)
ٹماٹر	: 3 عدد (چوپڈ)
ہلدی	: ½ چائے کا چمچ
بُھنی اور کُٹی کالی مرچ	: 1 چائے کا چمچ
بُھنا اور کُٹا زیرہ	: 1 چائے کا چمچ
بُھنا اور کُٹا خشک دھنیا	: 1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
قصوری میتھی	: 1 کھانے کا چمچ
لیمن جوس	: 1 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	: 2 کھانے کے چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: چٹکی بھر
ہرا دھنیا	: ¼ گٹھی (چوپڈ)
آئل	: حسبِ ضرورت
نمک	: حسبِ ذائقہ

ترکیب

- کلیجی کو ادرک لہسن پیسٹ، ہلدی، سرخ مرچ پاؤڈر، زیرہ، خشک دھنیا، کُٹی کالی مرچ، گرم مصالحہ پاؤڈر، پیاز، ٹماٹر، لیمن جوس، نمک اور آئل لگا کر 30 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- پھر توے پر تھوڑا سا آئل گرم کر کے کلیجی کو مصالحے سمیت پکائیں۔
- اب قصوری میتھی ڈال کر اتنا پکائیں کہ کلیجی گل جائے۔
- تیار ہونے پر ہرا دھنیا اور ہری مرچ سے گارنش کر کے سرو کریں۔

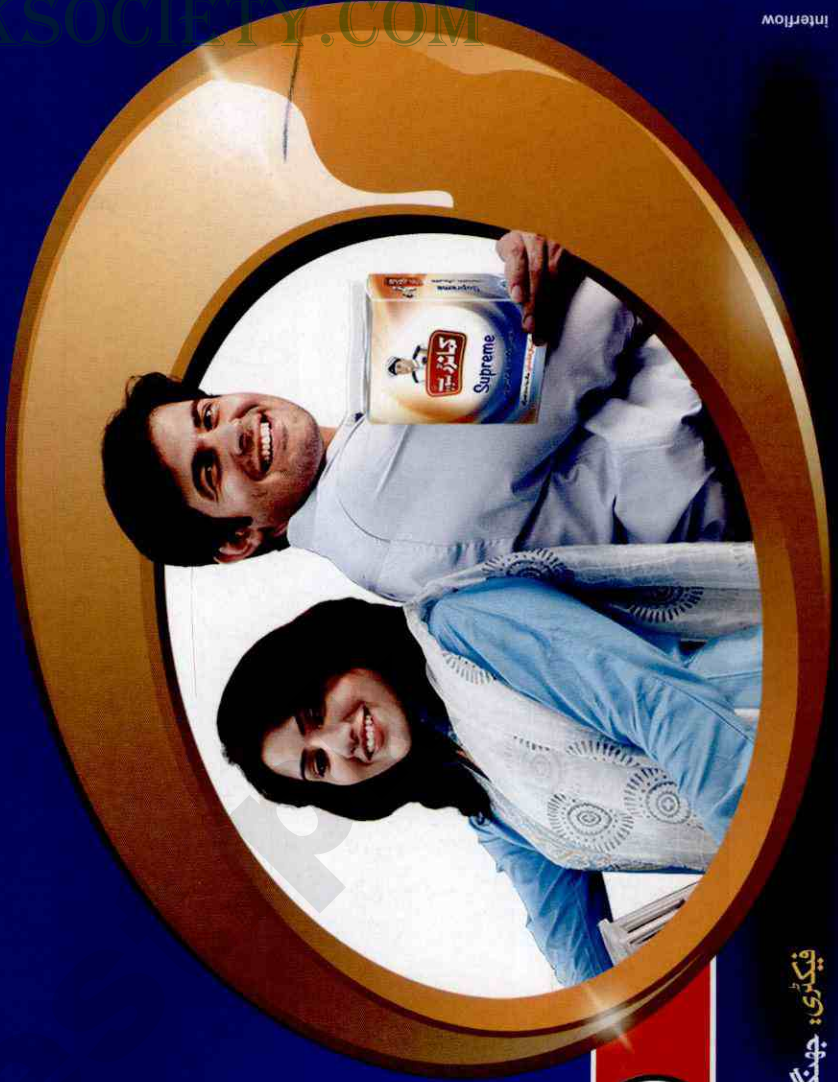
ڈھابا گوشت

اجزاء

مٹن/بیف	:	½ کلو (چنکس)
آئل	:	½ کپ
ٹماٹو پیوری	:	¼ کپ
دہی	:	½ کپ
بیف کیوب	:	1 عدد
پیاز	:	2 عدد (چنکس کاٹ لیں)
تیز پات	:	2 عدد
مشروم	:	20 عدد (چنکس کاٹ لیں)
گاجر	:	2-1 عدد (چنکس کاٹ لیں)
لہسن	:	3 جوے (چوپڈ)
تھائم لیوز (چوپڈ)	:	1 کھانے کا چمچ
لیمن زیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
آٹا	:	2 کھانے کے چمچ
(تھوڑے سے پانی میں گھول لیں)		
لیموں کا رس	:	2 کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا (پتے)	:	2 کھانے کے چمچ
نمک	:	حسبِ ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	:	حسبِ ذائقہ

ترکیب

- مٹن/بیف کو نمک اور کالی مرچ پاؤڈر لگا کر رکھ دیں۔
- آئل گرم کر کے مٹن/بیف فرائی کریں۔
- تھائم اور تیز پات بھی شامل کر دیں۔
- تھوڑے سے آئل میں گاجر، پیاز، مشروم، ہلکے فرائی کر کے گوشت میں شامل کریں۔
- لیموں کا رس تھوڑا سا پانی اور بیف کیوب ڈال کر مزید پکائیں۔
- آٹا اور ٹماٹو پیوری ڈال کر چمچ چلاتے ہوئے پکائیں۔
- اب باقی اجزاء ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک کر 3-2 گھنٹے پکنے دیں۔
- پکانے کے دوران وقفے وقفے سے چمچ سے ہلاتے رہیں۔
- تیار ہونے پر ہرا دھنیا چھڑک کر سرو کریں۔

گوشت میں سبزیاں ڈال کر پکانے سے نہ صرف افادیت میں کئی گنا اضافہ

ساؤجی مٹن کری

اجزاء

مٹن	: ½ کلو

میری نیشن کے لیے

ہلدی	: ½ چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
ویجی ٹیبل آئل	: 1 کھانے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ

ساؤجی مصالحہ پیسٹ کے لیے

ویجی ٹیبل آئل	: 2 کھانے کے چمچ
پیاز	: ½ عدد (سلائس کاٹ لیں)
لونگ	: 1 چائے کا چمچ
کالی مرچ (ثابت)	: 1 کھانے کا چمچ
بڑی الائچی	: 1 کھانے کا چمچ
خشخاش	: ½ کھانے کا چمچ
کوکونٹ (کش کی ہوئی)	: ¼ کپ
دار چینی	: 2 انچ کا ٹکڑا

کری کے لیے

ویجی ٹیبل آئل	: 2 کھانے کے چمچ
پیاز	: 1 عدد (سلائس کاٹ لیں)
تیز پات	: 3-4 عدد
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
ہلدی	: 1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ	: ½ چائے کا چمچ
پانی	: ½ کپ

ترکیب

- میری نیشن کے اجزاء مکس کر کے مٹن پر لگائیں اور آدھے گھنٹے تک پڑا رہنے دیں۔
- ساؤجی مصالحے کے لیے آئل گرم کریں۔
- اب اس میں پیاز براؤن کریں۔ پھر لونگ، کالی مرچ، دار چینی، الائچی اور خشخاش ڈال کر بھونیں۔
- کوکونٹ ڈال کر 1-2 منٹ مزید ہلکی آنچ پر بھونیں۔
- پھر چولھے سے اتار کر ٹھنڈا کر کے گرائنڈ کر لیں۔
- کری کے لیے آئل گرم کر کے پیاز براؤن کریں۔
- پھر پانی کے علاوہ باقی اجزاء ڈال کر بھونیں۔
- آخر میں پانی شامل کر کے 1-2 منٹ پکائیں۔
- تیار ساؤجی مصالحہ اور میری نیٹ کیا ہوا مٹن ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔
- ہلکی آنچ پر 15-20 منٹ مزید پکنے دیں۔
- تیار ہونے پر چولھے سے اتار لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

MAKE it POSSIBLE

HUAWEI

Impulsive? No!
Passionate? Yes!

HUAWEI MediaPad 7 Youth 2

Right on! Youth power!

Slimmer: Silver metal unibody ultra-light experience
Faster: Powerful Quad-core 1.2GHz processor & 1GB RAM for high speed experience
Clearer: 7" WSVGA ultimate experience
3G Tablets: Voice Call Enabled

Rs. 17,499/-

Rs. 15,499/-

Rs. 14,499/-

STARCREST

Huawei Official Partner
1 Year Warranty by

consumer.huawei.com

Special عیدالاضحیٰ

Special شیف مدھر

بیف اینڈ ڈمپلنگ سوپ

اجزاء

بیف	:	3 پاؤ
پیاز	:	1 عدد (کاٹ لیں)
گاجر	:	1 عدد (سلائسز کاٹ لیں)
شلجم	:	1 عدد (کاٹ لیں)
تیز پات	:	1 عدد
ثابت گرم مصالحہ	:	1 چائے کا چمچ
مارجورم	:	1 چائے کا چمچ
پانی	:	6 کپ
نمک	:	حسبِ ذائقہ

ڈمپلنگ کے لیے

آلو	:	5 عدد (اُبال لیں)
انڈا	:	1 عدد
بروتھ	:	¼ کپ
میدہ	:	½ کپ
نمک	:	حسبِ ذائقہ

ترکیب

- پانی میں بیف، پیاز، گرم مصالحہ، تیز پات، شلجم، گاجر، مارجورم اور نمک ڈال کر ہلکی آنچ پر 1 گھنٹا پکائیں۔
- جب گوشت گل جائے تو نکال کر ہڈیاں الگ کر لیں اور گوشت واپس سوپ میں ڈال دیں۔
- ڈمپلنگز کے لیے آلو میش کریں اور ان میں انڈا، بروتھ، میدہ اور نمک مکس کر کے ڈو تیار کر لیں۔
- ڈو کے چھوٹے بالز بنا کر چمچ کی مدد سے سوپ میں آرام سے رکھیں اور 10-5 منٹ تک ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

بیکڈ بینگن

اجزاء

بینگن (لمبے)	:	5-4 عدد
انڈا (زردی)	:	2 عدد (پھینٹ لیں)
ہری پیاز	:	1 عدد (کاٹ لیں)
سرخ مرچ	:	4 عدد (باریک کاٹ لیں)
کیسٹر شوگر	:	1 کھانے کا چمچ
تل	:	1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	:	3 کھانے کے چمچ
بیف اسٹاک	:	1 کپ
چلی سوس	:	½ کپ
سن فلاور آئل	:	حسبِ ضرورت
نمک	:	حسبِ ذائقہ

ترکیب

- اوون کو 200°C پر گرم کر لیں۔
- پین میں اسٹاک، چلی سوس اور لیموں کا رس ہلکی آنچ پر اُبالیں۔
- پھر اس میں بینگن اور آئل کے علاوہ تمام اجزا مکس کر کے پکائیں۔
- کسٹرڈ کی طرح گاڑھا مکسچر تیار ہو جائے تو اتار لیں۔
- بینگن درمیان سے کاٹ کر چھری کی مدد سے گودے میں کٹ لگائیں اور تیار مکسچر بھر دیں۔
- پھر سن فلاور آئل سے برش کر لیں۔
- بیکنگ ٹرے میں رکھ کر 20-15 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- اوون سے نکال کر مزید ہری پیاز، مرچ اور تل چھڑکیں اور 3-2 منٹ کے لیے گرل کر لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

شیف مدھر Special

اسپائسی بیف تکا

اجزا

بون لیس بیف	:	½ کلو (کیوبز)
پائن ایپل چنکس	:	½ کپ
پیاز (کیوبز)	:	½ کپ
وُڈن اسکیورز	:	حسبِ ضرورت (آدھے گھنٹے کے لیے پانی میں بھگودیں)

میری نیشن کے لیے

کینولا آئل	:	2 کھانے کے چمچ
سیسمی آئل	:	1 چائے کا چمچ
چلی سوس	:	3 کھانے کے چمچ
لہسن	:	2 جوے (چوپڈ)
ادرک	:	1½ انچ کا ٹکڑا (چوپڈ)
لیمن جوس	:	¼ کپ
نمک	:	حسب ذائقہ
کالی مرچ (کُٹی ہوئی)	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزاء مکس کرلیں۔
- اب بیف شامل کرکے رات بھر کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر اسکیورز میں پائن ایپل، پیاز اور بیف کیوبز پرو کر 375°F پر گرل کرلیں۔
- تیار ہونے پر anhaar رائتے کے ساتھ سرو کریں۔

Special شیف مدھر

چانپ بریانی

اجزاء

- مٹن چانپیں : 1 کلو
- چاول : 1 کلو (بھگولیں)
- پیاز : 2 عدد (گرائنڈ کرکے پیسٹ بنالیں)
- بڑی الائچی : 6 عدد (کوٹ لیں)
- سبز الائچی : 6 عدد (کوٹ لیں)
- ہری مرچ : 6 عدد (درمیان سے کاٹ لیں)
- پیاز : 2 عدد (کاٹ کر فرائی کرلیں)
- دہی : 1 کپ
- گھی : 1 کپ
- زعفران : 1/4 چائے کا چمچ
- جاوتری پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
- لہسن پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
- ادرک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
- سرخ مرچ پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ
- دھنیا پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ
- عرق گلاب : 1 کھانے کا چمچ
- ثابت گرم مصالحہ : 1 کھانے کا چمچ
- کاجو پیسٹ : 3 کھانے کے چمچ
- دودھ : 5 کھانے کے چمچ
- کیوڑا : چند قطرے
- نمک : حسبِ ذائقہ
- گلاب کی پتیاں : گارنشنگ کے لیے
- روسٹڈ کاجو : گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- دہی، پیاز کی پیسٹ، لہسن ادرک پیسٹ، کاجو پیسٹ، سبز الائچی، بڑی الائچی، جاوتری پاؤڈر، سرخ مرچ، دھنیا پاؤڈر اور نمک مکس کرکے چانپوں پر لگائیں اور 3-2 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پین میں گھی گرم کرکے چانپیں مصالحے سمیت ڈالیں اور تیز آنچ پر مصالحہ خشک ہونے تک پکائیں۔
- پھر پانی شامل کرکے چانپوں کو گلالیں۔
- دودھ گرم کرکے زعفران مکس کریں اور چانپوں میں شامل کردیں۔
- ہری مرچ اور کیوڑا مکس کرکے چولھے سے اتارلیں۔
- دوسرے پین میں پانی، ثابت گرم مصالحہ اور نمک ڈال کر چاولوں کو ایک کنی رکھ کر ابالیں اور چھان لیں۔
- پین میں پہلے چانپوں کی اور پھر چاولوں کی تہ لگا کر اس پر عرق گلاب ڈالیں۔ اسی عمل کو دہراتے ہوئے مزید ایک تہ لگائیں۔
- آخر میں فرائیڈ پیاز ڈال کر دم پر رکھ دیں۔
- تیار ہونے پر گلاب کی پتیوں اور روسٹڈ کاجو سے گارنش کرکے سرو کریں۔

شیف مدھر Special

کشمیری کوفتہ وِد پاستا

اجزاء

کوفتوں کے لیے

مٹن/بیف قیمہ : 1 کلو
کوکونٹ (کش کی ہوئی) : ½ کپ
خشخاش : ½ کپ
ادرک لہسن پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
انڈا : 1 عدد (پھینٹ لیں)
ٹماٹر : 2 عدد
ہری مرچ : 3-4 عدد
پیاز : 2 عدد
نمک : حسبِ ذائقہ
آئل : فرائنگ کے لیے
ہرا دھنیا : گارنشنگ کے لیے

گریوی کے لیے

ہری مرچ : 1 عدد (چوپڈ)
ٹماٹر : 2 عدد (چوپڈ)
لیموں کا رس : 1 کھانے کا چمچ
اولیو آئل : 2 کھانے کے چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر : ½ چائے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ : 2 چائے کے چمچ
نمک : حسبِ ذائقہ

سرونگ کے لیے

پاستا (اُبال لیں) : 1 کپ

ترکیب

- کوفتوں کے اجزاء میں سے پیاز، ٹماٹر اور ہری مرچ گرائنڈ کرلیں۔
- اب تمام اجزاء قیمے میں اچھی طرح مکس کرکے آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر لیموں کے سائز کے کوفتے بنا کر گرم آئل میں ڈیپ فرائی کرلیں۔
- گریوی کے لیے آئل گرم کرکے اس میں ادرک لہسن پیسٹ ساتے کریں۔
- ٹماٹر ڈال کر گل جانے تک پکائیں۔
- اب باقی اجزاء ڈال کر 3-2 منٹ پکائیں۔
- باؤل میں پاستا ڈالیں، فرائیڈ کوفتے رکھ کر اوپر تیار گریوی ڈال دیں۔
- فریش سرو کریں۔

REMOVES TOUGH STAINS

*Tested under lab condition on selected fabrics and stains Vs. Ordinary detergent

WWW.PAKSOCIETY.COM

شیف اُسامہ Special

BBQ Special

دُھواں کباب

اجزاء

مٹن قیمہ	:	½ کلو
فرائیڈ پیاز (چوپڈ)	:	1 کپ
لہسن	:	5-6 جوے
ادرک پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	:	3 کھانے کے چمچ
ثابت سرخ مرچ	:	4-5 عدد
زیرہ پاؤڈر (روسٹڈ)	:	1 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
انڈا	:	1 عدد (پھینٹ لیں)
نمک	:	حسبِ ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	:	حسبِ ذائقہ
آئل	:	حسبِ ضرورت

ترکیب

- ثابت سرخ مرچ اور لہسن کو اسکیورز میں پرو کر تیز آنچ پر سینک لیں۔
- پھر لہسن چھیل کر مرچوں کے ساتھ ہی کُوٹ لیں۔
- قیمے میں تمام اجزاء شامل کر کے اچھی طرح مکس کر لیں۔
- اب اسکیورز پر چڑھا کر ایک گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے کباب شیلو فرائی کر لیں۔
- پھر نکال کر تیز آگ پر 2-1 منٹ کے لیے سینک لیں۔
- سلاد اور سوس کے ساتھ سرو کریں۔

بغدادی کباب

اجزاء

بیف قیمہ	:	½ کلو
ٹماٹر	:	1 عدد (چوپڈ)
ہری پیاز	:	2 عدد (باریک کاٹ لیں)
انڈا	:	2 عدد (پھینٹ لیں)
ہری مرچ	:	2-3 عدد (چوپڈ)
ہرا دھنیا	:	½ گٹھی (چوپڈ)
ثابت دھنیا	:	1 چائے کا چمچ (ہلکا سا کرش کر لیں)
انار دانہ (کوٹ لیں)	:	1 چائے کا چمچ
سویا سوس	:	1 چائے کا چمچ
چلی سوس	:	1 چائے کا چمچ
ریڈ چلی فلیکس	:	1 چائے کا چمچ
لیموں کا رس	:	1 کھانے کا چمچ
آئل	:	حسبِ ضرورت
بریڈ سلائس	:	2 عدد (پانی میں بھگو کر نرم کر لیں)
نمک	:	حسبِ ذائقہ

ترکیب

- پانی میں نمک شامل کر کے بیف تقریباً گلا لیں۔
- اب بیف میں آئل کے علاوہ تمام اجزاء مکس کر کے ہلکا سا گرائنڈ کر لیں۔
- پھر اس کے کباب بنا کر اسکیورز میں پرو لیں۔
- گرل پین میں تھوڑا سا آئل لگا کر کباب گرل کر لیں۔
- گرم گرم کباب سلاد اور کیچپ کے ساتھ سرو کریں۔

جُوسی بیف اسکیورز

اجزاء

بون لیس بیف اسٹیک	:	½ کلو (1 انچ کے کیوبز کاٹ لیں)
کالی مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
شملہ مرچ	:	1 عدد (کاٹ لیں)
پیاز	:	1 عدد (کاٹ لیں)
وُڈن اسکیورز	:	حسبِ ضرورت

(آدھے گھنٹے کے لیے پانی میں بھگودیں)

جُوسی سوس کے لیے

لیموں کا رَس	:	¼ کپ
اوریگانو (چوپڈ)	:	1 کھانے کا چمچ
ہرادھنیا (چوپڈ)	:	1 کھانے کا چمچ
اولیو آئل	:	2 کھانے کے چمچ
زیرہ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
نمک	:	¾ چائے کا چمچ

ترکیب

- سوس کے تمام اجزاء باؤل میں مکس کرلیں۔
- بیف پر کالی مرچ پاؤڈر اور سوس لگا کر 2 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- اب بیف، پیاز اور شملہ مرچ کو اسکیورز میں پرو کر 4-3 منٹ تک دونوں طرف سے گرل کرلیں۔
- تیار ہونے پر بریڈ کے ساتھ سرو کریں۔

کوفتہ کباب

BBQ Special

اجزاء

بیف قیمہ	: ½ کلو
سویا سوس	: 2 کھانے کے چمچ
اویسٹر سوس	: 1 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
زیرہ (کٹا ہوا)	: 1 چائے کا چمچ
دار چینی پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
الائچی	: 3 عدد (کوٹ لیں)
ہرا دھنیا	: ½ گٹھی (چوپڈ)
ہری پیاز	: 1 عدد (باریک کاٹ لیں)
نمک	: حسبِ ذائقہ
کُٹی کالی مرچ	: حسبِ ذائقہ
ویجی ٹیبل آئل	: فرائنگ کے لیے

ترکیب

- ہاتھوں کی مدد سے تمام اجزاء قیمے میں اچھی طرح مکس کر لیں۔
- اب اس کی 8-6 بالز بنا کر ایک گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پین میں آئل گرم کریں اور باری باری بالز کو فرائی کرتے جائیں۔
- تیار ہونے پر ٹوتھ پکس میں پرو کر سرو کریں۔

کحل الہاشمی
HASHMI KOHL
لیں مزہ عیدِ قرباں کا۔۔۔کھائیں سب کچھ!
ہاشمی
اسپغول بھوسی
کرے سب کنٹرول
نہ معدہ خراب نہ کولسیٹرول
Hashmi
Ispaghol
Husk

Low cal Recipes

Special عید الاضحیٰ

فش ٹاکوز وِد سالسہ

سرونگ : 2
کیلوریز : 431

اجزاء

		کیلوریز
لیموں کا رس	: 2 کھانے کے چمچ	6
ٹورٹیلا	: 2 عدد	150
بند گوبھی	: 1 پتا (جولین)	6
ایووکاڈو (چھوٹے کیوبز)	: ½ کپ	60
آم (چھوٹے کیوبز)	: ½ کپ	27
ٹماٹر (چھوٹے کیوبز)	: ½ کپ	11
ہرا دھنیا (پتے)	: 1 کھانے کا چمچ	0

فش کے لیے

		کیلوریز
فش فلے	: 150 گرام	125
لہسن پیسٹ	: ¼ چائے کا چمچ	1
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ	3
زیرہ پاؤڈر	: ¼ چائے کا چمچ	2
آئل	: 1 چائے کا چمچ	40
نمک	: حسبِ ذائقہ	0
کالی مرچ پاؤڈر	: حسبِ ذائقہ	0

ترکیب

- فش پر تمام اجزاء لگا کر 15 منٹ کے لیے رکھیں، پھر دونوں طرف سے گرل کر لیں۔
- لیموں کا رس، بند گوبھی، ٹماٹر، ایووکاڈو، آم اور ہرا دھنیا مکس کر کے سالسہ تیار کر لیں۔
- ٹاکوز میں پہلے سالسہ ڈالیں، اوپر فش فلے رکھیں۔ تھوڑا سا اور سالسہ ڈالیں۔
- فریش سرو کریں۔

Shape your Body

فٹ اور اسمارٹ رہنے کے لیے Low Cal ریسپیز تو آپ کے لیے معاون ثابت ہوتی ہی ہیں۔ اس کے ساتھ یہ بھی ذہن میں رکھیں کہ محض کم کھانا ہی مٹاپے کا علاج نہیں۔ ڈائٹ کا بہترین طریقہ کار تو یہ ہے کہ کم پورشن میں کھائیں۔ ساتھ ایکسر سائز اور جسمانی مشقت بھی کریں، تا کہ کھانا ہضم بھی ہوتا رہے۔ آپ کی رہ نمائی کے لیے کچھ ایسی تراکیب بھی دی جا رہی ہیں جو آپ کو جسمانی طور پر فٹ رکھیں۔

کولہوں، کمر اور جسم کے درمیانی حصے کو متوازن اور مضبوط بنانے کے لیے دونوں پاؤں میں قدرے فاصلہ رکھ کر کھڑی ہو جائیں۔ دونوں ہاتھ گردن کی پشت پر اکٹھے باندھ لیں۔ اب کمر کو دائیں سے بائیں گول دائرے میں گھمائیں۔ پھر دائیں طرف آسانی سے جتنا جھک سکتی ہوں جھک جائیں۔ پھر بائیں طرف، آگے اور پیچھے جھکیں۔ روزانہ دس سے پندرہ منٹ یہ ورزش کریں۔ اس سے جسم پرکشش اور متوازن ہو جائے گا۔

ویجی کباب

Low cal

سرونگ : 1-2
ٹوٹل کیلوریز : 375

اجزاء

اجزاء	مقدار	کیلوریز
آلو (چھوٹے)	: 2 عدد (اُبال لیں)	150
لوبیا	: ¼ کپ (اُبلا ہوا)	56
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ	3
بریڈ کرمبز	: 2 کھانے کے چمچ	18
ادرک لہسن پیسٹ	: ½ کھانے کا چمچ	3
آئل	: 2 کھانے کے چمچ	120
رائس فلور	: 2 کھانے کے چمچ	2
زیرہ	: 1 چائے کا چمچ	15
دھنیا پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ	8
ہلدی	: 2 چٹکی	0
نمک	: حسبِ ذائقہ	0

ترکیب

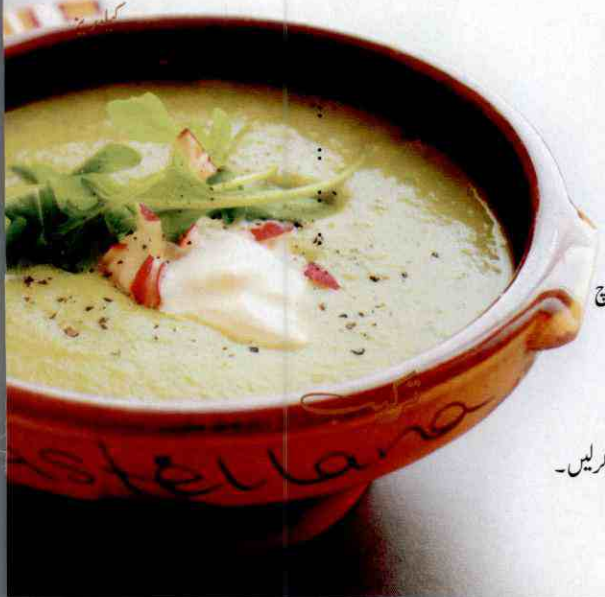
- کرمبز، میدے اور آئل کے علاوہ تمام اجزاء ہاتھوں کی مدد سے اچھی طرح میش کر کے مکس کر لیں۔
- میدہ اور کرمبز مکس کر کے تھوڑا سا پانی ڈال کر تپلی بیٹر تیار کر لیں۔
- تیار مکسچر کے کباب بنا کر آئل سے برش کر کے بیٹر میں ڈپ کریں۔
- بیکنگ پین کو چکنا کر کے کباب اس میں رکھیں اور 120°C پر گرم اوون میں 25-20 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- کرسپی ہو جائیں تو نکال لیں۔ گرم گرم سرو کریں۔

ڈائیٹ سُوپ

Low cal

سرونگ : 1-2
کیلوریز : 314

اجزاء

اجزاء	مقدار	کیلوریز
گاجر	: 1 عدد (کاٹ لیں)	30
آلو (درمیانہ)	: 1 عدد (کاٹ لیں)	70
کھیرا	: ½ عدد (کاٹ لیں)	8
سرکہ	: 1 کھانے کا چمچ	3
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ	3
لہسن (چوپڈ)	: 1 چائے کا چمچ	2
ویجی ٹیبل اسٹاک	: 2 کپ	30
مٹر	: ½ کپ	48
آئل	: 1 کھانے کا چمچ	120
نمک	: حسبِ ذائقہ	0
کالی مرچ پاؤڈر	: حسبِ ذائقہ	0

ترکیب

- پین میں آئل، سبزیاں، سرکہ، لیموں کا رس، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر بھونیں۔
- ویجی ٹیبل اسٹاک ڈال کر سبزیاں نرم ہو جانے تک پکائیں۔
- چمچ کی مدد سے سبزیاں میش کرتے جائیں۔
- سوپ گاڑھا ہو جائے تو چولھے سے اتار کر ٹھنڈا کریں اور بلینڈ کر لیں۔
- دوبارہ پین میں ڈال کر ایک اُبال دیں۔
- گارنشنگ کر کے گرم گرم سرو کریں۔

سِینامن ٹی

Low cal

سرونگ : 1
کیلوریز : 18

اجزاء

اجزاء	مقدار	کیلوریز
دار چینی پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ	3
شہد	: ½ چائے کا چمچ	11
پانی (اُبلا ہوا)	: 1 مگ	0
ٹی بیگ	: 1 عدد	0
لیمن سلائس	: 3-2 عدد	4
پانی (ٹھنڈا)	: 1 مگ	0

ترکیب

- ایک مگ میں ٹھنڈا پانی ڈال کر مائیکرو ویو میں گرم کر لیں۔
- پھر پانی گرا کر مگ میں دار چینی پاؤڈر ڈالیں۔
- اوپر سے گرم اُبلتا ہوا پانی ڈالیں۔
- شہد اور ٹی بیگ ڈال کر آہستگی سے ہلائیں۔
- لیمن سلائس ڈال کر سرو کریں۔

Special شیف سنجیو

بسبوسا

اجزاء

کیک کے لیے

سوجی : 2 کپ
مکھن : ½ کپ
چینی : 3/4 کپ
دہی : 3/4 کپ
بیکنگ پاؤڈر : 2 چائے کے چمچ
بادام : ½ کپ (ابال کر چھیل لیں)
ونیلا ایسنس : چند قطرے
انڈے : 2 عدد

سیرپ کے لیے

چینی : 2 کپ
پانی : 1½ کپ
لیموں : 1 عدد (رس نکال لیں)
لیموں کے چھلکے (کٹے ہوئے) : 1 چائے کا چمچ
عرق گلاب : 1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- سیرپ کے لیے چینی، پانی، لیموں کا رس اور چھلکے ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- جب سیرپ تیار ہوجائے تو عرق گلاب مکس کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- سوجی اور بیکنگ پاؤڈر مکس کر کے چھان لیں۔
- مکھن اور چینی کو پھینٹ کر اس میں انڈے اور ونیلا ایسنس مکس کر دیں۔
- اب اس میں سوجی اور بیکنگ پاؤڈر کا آمیزہ شامل کر کے اتنا پھینٹیں کہ یکجا ہوجائے۔
- آخر میں دہی مکس کر دیں۔
- پہلے سے $170^{0}C$ پر گرم اوون میں 40-30 منٹ تک بیک کر لیں۔
- اوون سے نکال کر گرم کیک پر آہستگی سے سیرپ ڈالیں اور ٹھنڈا ہونے دیں۔
- باداموں سے گارنش کر کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔

ہانڈی بریانی

اجزاء

چاول : 1½ کپ (بھگو لیں)
مٹر : ½ کپ
دہی : 3/4 کپ
پھول گوبھی (درمیانہ سائز) : ¼ عدد (کاٹ لیں)
گاجر (درمیانہ سائز) : 1 عدد (½ انچ کے کیوبز کاٹ لیں)
ٹماٹر (درمیانہ سائز) : 2 عدد (چوپڈ)
لونگ : 3-2 عدد
پیاز (درمیانہ سائز) : 4 عدد
ہری مرچ : 5-4 عدد (چوپڈ)
بڑی الائچی : 1 عدد
سبز الائچی : 3-2 عدد
فرینچ بینز : 15-10 عدد
دار چینی : 1 انچ کا ٹکڑا
تیز پات : 1 عدد
دھنیا پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ
گھی، کوکنگ آئل : 2,4 کھانے کے چمچ
پودینہ، ہرا دھنیا (چوپڈ) : 2,2 کھانے کے چمچ
گرم مصالحہ، زیرہ : ½,½ چائے کا چمچ
لہسن ادرک پیسٹ : 1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر، : 1,1 چائے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر :
زعفران : چند ریشے
کیوڑا : چند قطرے
نمک : حسبِ ذائقہ

ترکیب

- ایک پیاز کو چوپ کریں جب کہ باقی تین کے سلائسز کاٹ لیں۔
- زعفران کو کیوڑے میں بھگو دیں۔
- ایک پین میں 4 کپ پانی، نمک، سبز الائچی، بڑی الائچی، لونگ، دار چینی، تیز پات اور چاول ڈال کر اُبالیں۔ ایک کنی رہ جائیں تو اُتار کر پانی نکال لیں۔
- دوسرے پین میں گاجر، مٹر، گوبھی اور فرینچ بینز 3 کپ پانی میں ڈال کر اُبالیں۔ تین چوتھائی گل جائیں تو اُتار کے پانی نکالیں اور تازہ پانی ڈال کر رکھ دیں۔
- ایک کڑاہی میں 2 کھانے کے چمچ کوکنگ آئل ڈال کر پیاز کے سلائسز فرائی کریں۔ گولڈن براؤن ہوجائیں تو نکال کر کچن پیپر پر رکھ دیں۔
- ایک گہرے پیندے والے برتن میں بقیہ کوکنگ آئل گرم کر کے زیرہ بھونیں۔
- اس میں چوپڈ پیاز ڈال کر ہلکی آنچ پر گولڈن براؤن ہونے تک فرائی کریں۔
- اب ادرک، لہسن پیسٹ اور ہری مرچ شامل کریں۔
- دھنیا پاؤڈر، ہلدی، سرخ مرچ پاؤڈر اور دہی ملا کر اچھی طرح مکس کریں۔
- پھر ٹماٹر شامل کر کے اتنا پکائیں کہ آئل اوپر آجائے۔ اب اُبلی سبزیاں اور نمک ڈال کر مکس کر لیں۔
- ایک ہانڈی میں سبزی کی تہ لگا کر اوپر چاول ڈالیں۔ اس کے اوپر زعفران، گرم مصالحہ، دھنیے کے پتے، پودینہ، فرائیڈ پیاز اور گھی کی تہ لگائیں۔
- اسی طرح تمام چاول اور مصالحہ جات ختم ہونے تک تہیں لگائیں۔ سب سے اوپر مصالحہ جات کی تہ ہونی چاہیے۔
- آٹا یا ایلومینیم فوائل لگا کر ڈھکن اچھی طرح بند کر دیں۔
- چولھے پر توا رکھ کر اس پر ہانڈی رکھیں اور 20 منٹ تک ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔
- رائتے اور سلاد کے ساتھ سرو کریں۔

Fresh Pure Desi Ghee is Pure & natural source of Protein and vitality.

Ingredients: Pure Milk Fat

Consumer Benefits: Taste and hygience guranted

ISO 9001:2008 Certified Company

NEW FRIENDS DAIRIES

Available at:

METRO

4-km, Arif Road, Sahiwal-Pakistan
Ph: 040-4501056 Fax: 040-450086 Cell: 0302-3146897
Web: www.freshpureghee.com email: info@freshpureghee.com
P.O.box: 57000

ہریالی ٹکی چنے

اجزاء

ٹکی کے لیے

پالک : 1 گٹھی (چوپڈ)
آلو : 4 عدد (ابال کر میش کرلیں)
سرخ مرچ پاؤڈر : ½ چائے کا چمچ
بُھنا زیرہ پاؤڈر : ½ چائے کا چمچ
کارن فلور : 2 کھانے کے چمچ
نمک : حسبِ ذائقہ
آئل : فرائنگ کے لیے

گارنشنگ کے لیے

پیاز : 1 عدد (چوپڈ)
ٹماٹر : 1 عدد (چوپڈ)
ہرا دھنیا (چوپڈ) : 1 کھانے کا چمچ

چنوں کے لیے

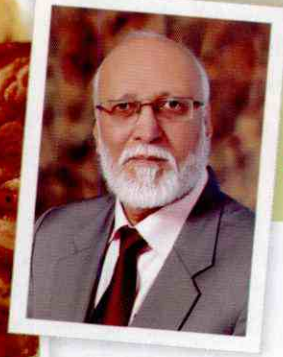
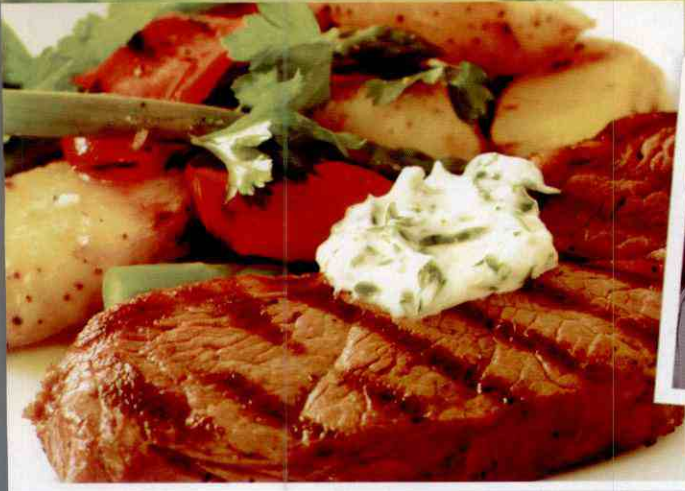
سفید چنے : 1 کپ (اُبال لیں)
پیاز : 1 عدد (چوپڈ)
ٹماٹر : 1 عدد (چوپڈ)
ہری مرچ : 3-4 عدد
ہلدی : ½ چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ
آئل : 2 کھانے کے چمچ
نمک : حسبِ ذائقہ

ترکیب

- ٹکی کے تمام اجزاء اچھی طرح مکس کر کے آٹھ حصوں میں تقسیم کریں اور ٹکیاں بنالیں۔
- اب انھیں گولڈن براؤن فرائی کرلیں۔
- چنے بنانے کے لیے پیاز، ہری مرچ، دھنیا پاؤڈر، سرخ مرچ پاؤڈر، ہلدی اور گرم مصالحہ پاؤڈر مکس کر کے گرائنڈ کرلیں۔
- آئل گرم کر کے گرائنڈ کیا گیا مصالحہ اتنا بھونیں کہ براؤن ہوجائے۔
- پھر ٹماٹر اور نمک شامل کریں۔
- چنے ڈال کر 5 منٹ پکائیں پھر 1 کپ پانی ڈال کر 3-2 منٹ تک اُبالیں۔
- ڈش میں ٹکیاں سجا کر اوپر چنے ڈالیں۔ پیاز، ٹماٹر اور ہرے دھنیے سے سجا کر گرم گرم پیش کریں۔

حکیم آغا کے مُفید مشورے

(021) 34312766

طِب کی روشنی میں آپ کے مسائل کا حل

سوال: آغا صاحب! میری بیٹی ابھی سترہ سال کی ہے لیکن اس کے بال سفید ہونے لگے ہیں اور گرتے بھی بہت ہیں۔ اس کا حل بتائیں؟

(اصغر، پشاور)

جواب: سر میں ''روغن آملہ'' کی مالش اس طرح کریں کہ بالوں میں اچھی طرح جذب ہوجائے۔ یہ بالوں کو گرنے سے روکنے کے علاوہ بڑھاتا بھی ہے۔

سوال: میرے جسم پر اکثر دانے نکلتے ہیں جو سخت ہوتے ہیں پھر ان میں مواد بن جاتا ہے۔ اس مسئلے کا کوئی مستقل حل بتائیں۔

(انعام حسین، ملتان)

جواب: مرچ مصالحوں اور مرغن غذا سے پرہیز کریں۔ موسم شروع ہونے پر روزانہ تین کنو یا مالٹے ضرور کھائیں اور دوا کے طور پر ''شربتِ مصفی'' دو تولہ صبح وشام پئیں۔

سوال: حکیم صاحب! جب بھی کچھ کھاتی ہوں متلی ہوتی ہے اور کبھی تو قے بھی ہو جاتی ہے، کھٹی ڈکاریں آتی رہتی ہیں۔ کوئی دوا تجویز کردیں۔

(ساجد علی، گجرانوالا)

جواب: آپ ''جوارش طباشیر'' چھ ماشہ روزانہ صبح تازہ پانی کے ساتھ لیا کریں۔ بہت جلد افاقہ محسوس کریں گی۔

سوال: حکیم صاحب! مجھے پچھلے تین ماہ سے خونی پیچش کی شکایت ہے، ہر طرح کا علاج بے کار ثابت ہوا۔ کوئی علاج بتائیں۔

(سائرہ خان، کوئٹہ)

جواب: مرچ مصالحوں سے بالکل پرہیز کریں سادہ اور نرم غذا لیں۔ دوا کے طور پر ''سفوف طراشیت'' سات ماشہ ہمراہ شربت انجبار کھائیں۔ ان شاء اللہ مرض جاتا رہے گا۔

سوال: آغا صاحب! میرے والد کی عمر 55 سال ہے، ان کے جسم میں درد رہتا ہے اور یادداشت بھی کمزور ہوگئی ہے۔

(جاوید علی، لاہور)

جواب: والد صاحب کو رات سوتے وقت حبِ جالینوس کی دو گولیاں عرق ماء اللحم کے ساتھ ایک مہینہ کھلائیں۔ اس کے علاوہ موسمی پھل اور سبزیاں ضرور کھلائیں۔

سوال: حکیم صاحب! مجھے ایک ماہ سے خشک کھانسی کی شکایت ہے جس کا دورہ بہت شدید ہوتا ہے۔ کوئی حل بتایئے۔

(عثمان عمر، شیخوپورہ)

جواب: ٹھنڈے مشروبات کا استعمال ترک کردیں۔ ''خمیرہ ابریشم شیرہ عناب والا'' چھ ماشہ خوراک عرق گاؤزبان کے ساتھ لیں۔

سوال: میری عمر 40 سال ہے۔ ایک سال سے ہائی بلڈ پریشر کی مریضہ ہوں۔ سر میں درد رہتا ہے اور نیند بھی نہیں آتی۔

(طاہرہ طارق، ڈی، جی خان)

جواب: کھانے میں نمک کا استعمال کم کردیں۔ سادہ غذا کھائیں۔ ''دوائے جنون'' خوراک ایک ماشہ صبح وشام پانی کے ساتھ کھائیں۔

سوال: حکیم صاحب! میرے منہ میں اکثر چھالے ہوجاتے ہیں جن کی وجہ سے کھانا کھانے میں بہت دقت ہوتی ہے۔

(رفعت زبیر، پنڈی)

جواب: سب سے اہم بات یہ کہ قبض نہ ہونے دیں۔ ہلکی اور سادہ غذا کھائیں۔ دوا کے طور پر ''ذرور طوطیا'' ایک دو چٹکی منہ میں چھڑکیں اور چھالوں سے پانی نکلنے دیں۔

سوال: آغا صاحب! مجھے ڈسٹ الرجی ہے۔ ذرا سے دھوئیں یا مٹی سے چھینکیں آنے لگتی ہیں اور ناک سے پانی بہنے لگتا ہے۔

(زیب النساء انجم، فیصل آباد)

جواب: آپ کے ناک کی اندرونی جھلی میں ورم کی وجہ سے یہ مسئلہ ہے۔ دوا ''مسعوطِ نزلہ زکام'' ڈراپر کے ساتھ چند قطرے ناک میں ٹپکائیں۔ یہ عمل دن میں دو تین بار دہرائیں۔ ناک میں ورمی کیفیت دور ہوجائے گی۔

سوال: شوگر سے نجات کا کوئی آسان اور آزمودہ نسخہ بتائیں۔

(وارث خان، سیالکوٹ)

جواب: شوگر کے مریضوں کے لیے دوا کے ساتھ ساتھ پرہیز بہت ضروری ہے۔ بغیر چھنے آٹے کی روٹی یا چھلکے سمیت چنے کے آٹے کی روٹی کھائیں، مکھن بھی مفید ہے۔ سرخ مرچ، کھٹائی اور چکنائی سے احتراز کریں۔ دوا ''سفوفِ ذیابیطس'' روزانہ صبح بغیر چینی کے دودھ کے ساتھ لیں۔

سوال: حکیم صاحب! میرے چھ ماہ کے بچے کو سوکھے کا مرض ہے۔ کوئی شافی علاج تجویز کردیں۔

(ندیم گجر، کراچی)

جواب: بچوں کی دِق یعنی سوکھے کے لیے ''دوائے دِق الاطفال'' بہت مفید ہے۔ بچے کو صبح وشام ایک ماشہ خوراک ماں کے دودھ میں گھول کر پلائیں۔

سوال: پروٹین کے حصول کے لیے کونسی چیزیں کھانی چاہیے۔

(کوثر، فیصل آباد)

جواب: مچھلی کا گوشت، انڈے، دالیں، دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء کے علاوہ ڈرائی فروٹس بھی پروٹین کا اہم ذریعہ ہیں۔

اہتمامِ عید قرباں

قربانی کے لیے مخصوص جانوروں کا گوشت انتہائی مقوی اور صحت بخش ہوتا ہے

عیدالاضحیٰ قربانی سے منسوب ہے۔ قربانی جہاں مذہبی فرائض کی ادائیگی کے تسلسل کا نام ہے وہیں عید قربان دعوتوں کے اہتمام، آپس میں مل بیٹھنے اور ایک دوسرے کا احساس کرنے کا دن بھی ہے۔ اس دن کو بھرپور انداز میں گزارنے کے لیے پہلے سے ہی منصوبہ بندی کریں۔ مصالحہ جات، سوسز، پیسٹ وغیرہ بنا کر محفوظ کرلیں۔ گوشت کی افادیت، تیاری، پکانے اور محفوظ کرنے بارے درج ذیل معلومات آپ کی رہنمائی کا باعث ہوں گی۔

گوشت کی غذائیت اور افادیت

یوں تو ہر جانور اور پرندے کا گوشت الگ الگ غذائی افادیت رکھتا ہے تاہم قربانی کے لیے مخصوص جانوروں کا گوشت انتہائی مقوی اور صحت بخش ہوتا ہے۔ قربانی کے لیے عام طور پر دُنبے، بکرے، گائے یا پھر اونٹ کا انتخاب کیا جاتا ہے۔ آیئے دیکھتے ہیں ان جانوروں کا گوشت ہماری صحت پر کیا اثرات مرتب کرتا ہے۔

دُنبے کا گوشت

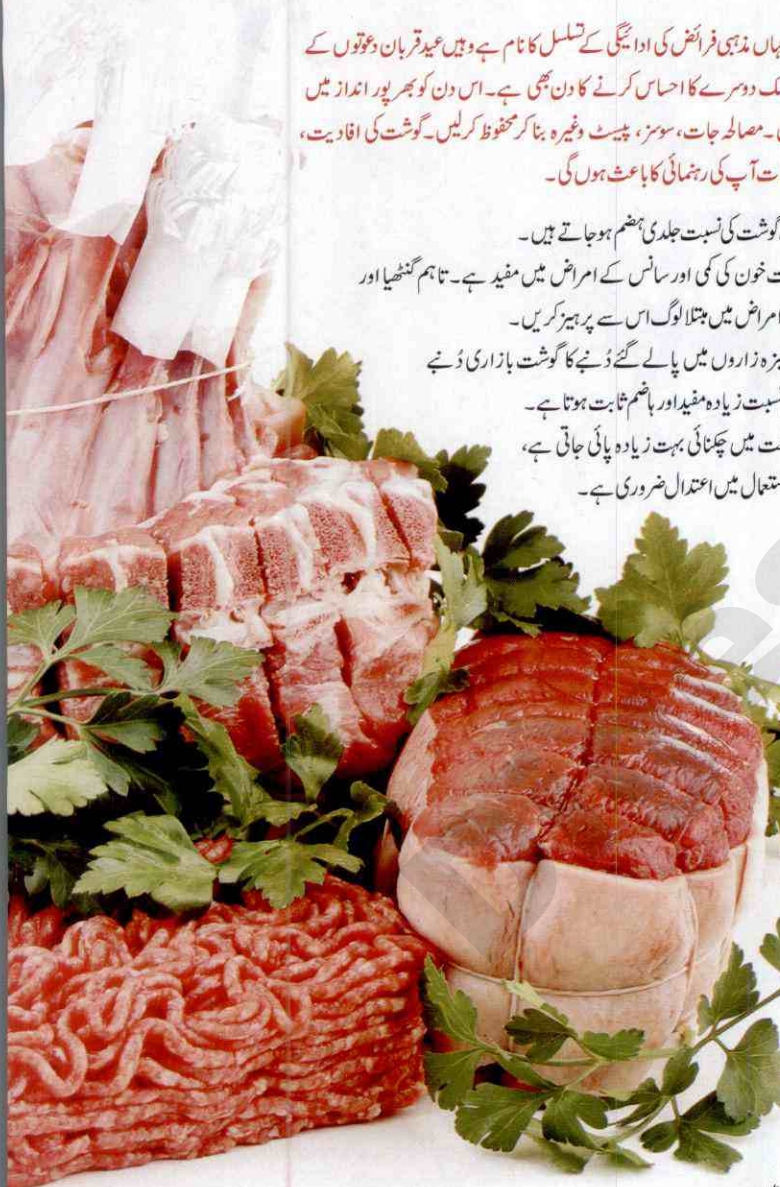
- دُنبے کا گوشت پروٹین اور وٹامنز کا بہترین ماخذ ہے۔
- دُنبے کا گوشت زِنک کا بھی اہم ذریعہ ہے۔ یہ انسانی جسم میں زِنک کی 45% ضرورت پوری کرتا ہے۔ دُنبے کے گوشت میں موجود آئرن اور زِنک دوسرے جانوروں کے گوشت کی نسبت جلدی ہضم ہوجاتے ہیں۔
- دُنبے کا گوشت خون کی کمی اور سانس کے امراض میں مفید ہے۔ تاہم گنٹھیا اور گردے کے امراض میں مبتلا لوگ اس سے پرہیز کریں۔
- گھروں اور سبزہ زاروں میں پالے گئے دُنبے کا گوشت بازاری دُنبے کے گوشت کی نسبت زیادہ مفید اور ہاضم ثابت ہوتا ہے۔
- دُنبے کے گوشت میں چکنائی بہت زیادہ پائی جاتی ہے، لہٰذا اس کے استعمال میں اعتدال ضروری ہے۔

دنیا بھر میں کھائے جانے والے گوشت کا 63 فیصد حصہ بکرے کے گوشت پر مشتمل ہوتا ہے

بکرے کا گوشت

- جسمانی طاقت، نشوونما اور ذائقے کے اعتبار سے بکرے کے گوشت کو تمام غذاؤں کے سردار کا درجہ حاصل ہے۔ یہ ہر طبقے کی مرغوب غذا ہے۔ دنیا بھر میں کھائے جانے والے گوشت کا 63 فیصد حصہ اسی پر مشتمل ہوتا ہے۔
- بکرے کا گوشت نہ صرف جسمانی کمزوری دور کرتا ہے بلکہ اس کے غذائی اجزاء اعصابی نظام پر اثر انداز ہوکر پژمردگی بھی دور کرتے ہیں۔ اگر آپ پریشان یا افسردہ ہیں تو بکرے کے گوشت کا سالن یا سُوپ وغیرہ استعمال کرنے سے آپ کا موڈ خاصی حد تک خوش گوار ہوجائے گا۔
- بکرے کے گوشت میں موجود فاسفورس، پروٹین، زِنک، آئرن اور پوٹاشیم دانت اور ہڈیاں مضبوط کرنے، بلڈ پریشر اور شوگر لیول کنٹرول کرنے اور مدافعتی نظام بہتر بنانے میں بے حد کارآمد ہیں۔
- گائے کے گوشت کی نسبت اس میں چکنائی اور کولیسٹرول کم پایا جاتا ہے۔ چونکہ یہ تاثیر میں گرم تر ہے لہٰذا بہت زیادہ استعمال سے پرہیز کیجیے۔

گائے کا گوشت

- گائے کا گوشت بادی تاثیر کے باعث ہر قسم کے لوگوں کو راس نہیں آتا۔ البتہ اگر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر سبزی یا چاولوں کے ساتھ (پلاؤ وغیرہ) پکایا جائے تو اس کی افادیت میں کئی گنا اضافہ ہوجاتا ہے۔ یہ گوشت گلنے میں کافی وقت لیتا ہے۔
- جدید سائنسی تحقیق کے مطابق گائے کے گوشت میں موجود Conjugated Linoleic Acid کینسر کی روک تھام میں مدد دیتا ہے اور tumor کی افزائش روکتا ہے۔
- بڑھتے ہوئے بچوں کے لیے گائے کا گوشت خاص طور پر مفید ہے۔ اس میں موجود آئرن، پروٹین، زِنک اور فاسفورس خون میں سرخ خلیوں کی تعداد میں اضافہ کرتے اور عضلات مضبوط بناتے ہیں۔
- گائے کے گوشت کا بہت زیادہ استعمال خون میں گاڑھا پن پیدا کر دیتا ہے اور اسے بکثرت کھانے والے افراد کو اکثر اعصابی تناؤ کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس کے بہت زیادہ استعمال سے خون میں یورک ایسڈ کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور جوڑوں کے امراض کا خطرہ لاحق ہوجاتا ہے۔

اُونٹ کا گوشت

- غذائی افادیت کے اعتبار سے اُونٹ کا گوشت بہترین ہے اور میٹ لورز میں تیزی سے مقبول بھی ہو رہا ہے۔ اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ اُونٹ کے گوشت میں چکنائی کی مقدار مٹن اور بیف کے مقابلے میں خاصی کم ہے۔

- اُونٹ کے گوشت میں 1.2-1.89 جب کہ بیف میں 4.89 فیصد تک چکنائی ہوتی ہے۔
- اُونٹ کے گوشت میں کولیسٹرول بھی مٹن اور بیف کی نسبت 15 فیصد کم پایا جاتا ہے۔
- پانی، پروٹین، فائبر، آئرن، نمکیات اور وٹامن کے ساتھ ساتھ کیلشیم اور فاسفورس بھی اُونٹ کے گوشت میں زیادہ پائے جاتے ہیں۔
- اس میں موجود گلائی کوجن (Glycogen) گلوکوز میں تبدیل ہو کر فوری توانائی مہیا کرتا ہے۔
- اُونٹ سے متعلق خاص بات یہ ہے کہ باقی جانوروں کی چربی ان کے عضلات میں جب کہ اُونٹ کی چربی اس کے کوہان میں جمع ہوتی ہے۔ یہ گائے اور بکرے کے گوشت کی طرح دل کی بیماریوں اور اعصابی تناؤ کا باعث نہیں بنتا۔
- بہترین گوشت کے لیے اُونٹ کی عمر 5-1 سال تک ہونی چاہیے۔
- اُونٹ کا گوشت قدرتی طور پر بہت نمکین ہوتا ہے لہٰذا ہائی بلڈ پریشر کے مریض اس سے پرہیز کریں۔
- اُونٹ کا گوشت ہیپاٹائٹس سی میں بے حد مفید ہے۔

گوشت کی صفائی / بُو دور کرنا

- گوشت کو کھلے پانی میں دھو کر اضافی چربی اور ریشے وغیرہ صاف کرلیں۔
- اب اسے سرکہ یا لیموں کا رس لگا کر تھوڑی دیر کے لیے رکھیں۔ اس سے نہ صرف اس کی بُو ختم ہوجائے گی بلکہ یہ تروتازہ بھی رہے گا۔
- تھوڑی دیر بعد دوبارہ کھلے پانی سے نتھار لیں اور خشک ہونے دیں۔

کچھ لوگوں کو گوشت کی بُو سے مسئلہ رہتا ہے اور دھونے کے باوجود پکے ہوئے گوشت سے انھیں بُو آتی ہے۔ اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ دھونے کے بعد گوشت کو مصالحے لگا کر میری نیٹ کرلیں۔ میری نیٹ کرنے کے بعد پکا ہوا گوشت بُو سے پاک ہوتا ہے۔

> "باقی جانوروں کی چربی ان کے عضلات میں جب کہ اُونٹ کی چربی اس کے کوہان میں جمع ہوتی ہے"

گوشت کو محفوظ رکھیں

عید پر ریفریجریٹر کا استعمال عام دنوں کی نسبت خاصا بڑھ جاتا ہے۔ گوشت کو محفوظ کرنے کے لیے ریفریجریٹر کا استعمال سب سے آسان طریقہ ہے۔ تاہم ریفریجریٹر میں گوشت محفوظ کرنے کے ساتھ اس کی صفائی ستھرائی کا خیال بھی رکھیں۔ ریفریجریٹر کے دروازے دیگر حصوں کے مقابلے میں نسبتاً کم ٹھنڈے ہوتے ہیں۔ اس لیے ماہرین یہ مشورہ دیتے ہیں کہ دروازوں کے قریب دودھ، انڈے یا گوشت وغیرہ محفوظ نہ کیے جائیں۔ ان چیزوں کو ریفریجریٹر کے اندرونی خانوں میں رکھنا چاہیے جہاں ٹھنڈک زیادہ ہو۔ دروازوں کے قریب اچار، مربہ، چٹنی وغیرہ جیسی چیزیں اسٹور کی جاسکتی ہیں۔ اس بات کو یقینی بنانا چاہیے کہ کچا گوشت پولی تھین کی تھیلیوں میں سختی سے لپٹا ہوا ہو اور انھیں ایسی جگہ رکھا جائے جہاں سے گوشت سے ٹپکنے والے قطرے دیگر اشیاء پر نہ گرسکیں ورنہ گوشت کی بُو دوسری اشیاء میں سرایت کرجائے گی۔ عید سے پہلے اور عید کے بعد ریفریجریٹر کی صفائی بھی کریں۔

گوشت پکانے کے جدید انداز

سٹیونگ، سمرنگ (Stewing,Simmering)

سٹیو سے مراد ہے گوشت کو پانی یا کسی بھی لیکوئڈ میں ہلکی آنچ پر پکانا۔ پانی کے علاوہ بروتھ، یخنی اور اسٹاک کا استعمال بھی کیا جاسکتا ہے۔ سٹیونگ کے ذریعے پکایا جانے والا گوشت گریوی، پیوری اور سوپ جیسا ہوتا ہے۔ اس طریقہ سے پکایا گیا گوشت بہت لذیذ ہوتا ہے تاہم اسے پکانے میں وقت درکار ہے۔

سٹیمنگ (Steaming)

اس طریقہ کار میں بھاپ کے ذریعے گوشت تیار کیا جاتا ہے۔ عام طور پر اُبلتے ہوئے پانی پر ایک ریک/اسٹیمر رکھا جاتا ہے جس کے اوپر گوشت رکھ کر بھاپ دی جاتی ہے۔ کھانے اور پانی کے درمیان ایک خاص فاصلہ رکھا جاتا ہے۔ سٹیم کے ذریعے پکائے جانے والے کھانوں کے غذائی اجزاء ضائع ہوجانے، جلنے اور گلنے کا احتمال بہت کم ہوتا ہے۔ اگرچہ یہ طریقہ تھوڑا وقت طلب ہے تاہم دنیا کے بیشتر ممالک میں گوشت پکانے کے لیے مستعمل ہے۔

گرلنگ اور برائلنگ (Griling and Broiling)

گوشت کو گرل یا برائل کرنے سے مراد ہے اسے براہ راست آگ پر پکانا۔ اس میں کھانا گرل پین میں ڈال کر گیس، لکڑی، کوئلے، تیل وغیرہ سے پکایا جاتا ہے۔ اس کے لیے الیکٹرک گرل بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔ باربی کیو کے لیے یہ اچھا طریقہ ہے۔

ڈیپ فرائنگ (Deep Frying)

گوشت کو اتنے آئل میں فرائی کرنا کہ یہ تقریباً ڈوب جائے۔ اس طریقے کے تحت گوشت کو آئل میں زیادہ دیر تک پکایا نہیں جاسکتا کیوں کہ آئل گوشت میں جذب ہو کر اس کا پانی ختم کردیتا ہے اور ایک مرتبہ استعمال کے بعد اس آئل کو دوبارہ استعمال کرنا بھی ممکن نہیں رہتا ہے۔

کیا ریڈ میٹ محفوظ غذا ہے؟

بیف اور مٹن کے استعمال کے بارے میں لوگ تذبذب کا شکار رہتے ہیں کہ آیا ان کا استعمال صحت کے لیے مفید ہے یا نہیں۔ اس کا واضح جواب یہ ہے کہ کسی بھی چیز کی کمی وبیشی نقصان دہ ہوتی ہے اور ہر چیز کا متوازن اور مناسب استعمال ہی فائدہ مند ہے۔ ریڈ میٹ میں سیچوریٹڈ فیٹس وافر پائی جاتی ہیں۔ انھیں ہضم کرنے کے لیے نظام انہضام کے اعضاء کو زیادہ قوت لگانا پڑتی ہے۔ نتیجتاً دل کو خون پمپ کرنے میں بھی زور لگانا پڑتا ہے۔ لہٰذا ریڈ میٹ کا بہت زیادہ استعمال کرنے والے افراد کئی طرح کی بیماریوں کا شکار ہوسکتے ہیں۔

ایک تحقیق کے مطابق ریڈ میٹ کھانے والوں کی نسبت وائٹ میٹ کھانے والے افراد کی عمر زیادہ لمبی ہوتی ہے۔ ریڈ میٹ کے روزانہ استعمال سے دل کی بیماریوں اور ذیابیطس کے امکانات 42 فیصد تک بڑھ جاتے ہیں۔ ریڈ میٹ کا استعمال ہفتے میں ایک بار ہی کریں۔ تاہم طاقت کے حصول اور نقاہت وکمزوری دور کرنے کے لیے یہ بہترین غذا ہے۔

بیکنگ

بیکنگ میں گوشت کو مخصوص درجہ حرارت اور وقت کے لیے اوون میں پکایا جاتا ہے۔ وقت اور درجہ حرارت کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ اوون استعمال کرنے کی احتیاطی تدابیر جاننا بھی ضروری ہے۔

گوشت کی بُو دور کرنے کے لیے اسے پکانے سے پہلے نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور ادرک لہسن پیسٹ سے میری نیٹ کریں

عیدالاضحیٰ کے موقع پر خواتین کی ظاہری تیاری تو دیدنی ہوتی ہی ہے، ساتھ ہی ساتھ انھوں نے لذیذ اور منفرد کھانے تیار کر کے گھر والوں کا دل بھی جیتنا ہوتا ہے۔ دعوتوں کا اہتمام عیدالاضحیٰ کی شاندار روایت ہے اور اس روایت کو برقرار رکھنے کے لیے بلاشبہ خواتین کو خاصا وقت کچن میں بھی گزارنا پڑتا ہے۔ اس وقت کو آپ مہارت اور سلیقہ مندی سے خوشگوار بھی بنا سکتی ہیں۔ کوکنگ کے حوالے سے آپ کے سوالات کے جوابات تو یقیناً آپ کے لیے معاون ثابت ہوں گے، اس کے علاوہ عید پر اپنے وقت کو کیسے مینیج کرنا ہے، اس حوالے سے بھی آپ کو رہنمائی ملے گی۔

سوال: کم سے کم وقت میں گوشت گلانے کے لیے کچھ رہنمائی فرمائیں۔

جواب: گوشت کو کم سے کم وقت میں گلانے کے لیے اس میں سرکہ، لیموں کا رس یا پپیتا پیسٹ استعمال کر سکتے ہیں۔ تینوں میں سے کوئی ایک چیز استعمال کریں۔

سوال: گوشت کو میری نیٹ کرنے کے لیے کوئی ایک ترکیب بتا دیں، جو ہر ڈِش کے لیے قابلِ قبول ہو۔

جواب: درج ذیل میری نیشن کے اجزاء مکس کر کے رکھ لیں اور جب بھی ضرورت ہو، گوشت میری نیٹ کر لیں۔

سبز الائچی	: 1 کھانے کا چچ
کالی مرچ	: 1 کھانے کا چچ
ثابت دھنیا	: 1 کھانے کا چچ
ثابت سرخ مرچ	: 1 کھانے کا چچ
زیرہ	: ¼ کپ
ادرک لہسن پیسٹ	: ½ کپ
لیموں کا رس	: ¼ کپ

تمام اجزاء اکٹھے گرائنڈ کریں۔ حسبِ ضرورت گوشت پر لگا کر میری نیٹ کریں۔

> ”کم سے کم وقت میں گوشت گلانے کے لیے اس میں سرکہ، لیموں کا رس یا پپیتا پیسٹ استعمال کر سکتے ہیں“

سوال: عید پر وقت کو کیسے مینیج کریں کہ کم وقت میں زیادہ سے زیادہ کام نمٹ سکے؟

جواب: مصالحے کے لیے لہسن، ادرک، پیاز، ہری مرچ اور ٹماٹر پہلے سے کاٹ کر یا پیسٹ بنا کر رکھ لیں۔ مختلف کھانوں کے لیے میری نیڈ تیار کر کے محفوظ کر لیں۔ لیموں کا رس نکال کر رکھیں۔ اگر یہ سب کام عید سے ایک دن پہلے کر لیں تو عید کے دن صرف آپ نے گوشت دھونے اور پکانے کا کام سرانجام دینا ہے۔ کھانے کے ساتھ سرو کرنے کے لیے چٹنیاں اور ڈِپنگ وغیرہ بھی پہلے سے بنا کر محفوظ کر لیں۔ ضروری اشیاء کی خریداری بھی کر کے رکھیں۔

سوال: بیٹر بنانے کا طریقہ بتا دیں جو گوشت کے لیے بہترین ہو۔

جواب: کسی بھی قسم کا گوشت فرائی کرنے کے لیے درج ذیل اشیاء کی بیٹر تیار کر کے رکھ لیں اور بوقت ضرورت گوشت کو اس میں ڈِپ یا رول کر کے فرائی کر لیں۔

انڈا	: 2 عدد
بیسن/میدہ	: 2 کپ
پانی	: حسبِ ضرورت
بریڈ کرمبز	: 1/3 کپ

پانی میں بیسن / میدہ گھول لیں۔ اس میں گوشت ڈِپ کر کے انڈے میں رول کریں۔ دوبارہ بیسن / میدہ میں ڈِپ کریں۔ پھر کرمبز لگا کر ڈیپ فرائی کر لیں۔ اگر چاہیں تو تمام اجزاء اکٹھے مکس کر کے رکھ لیں۔

سوال: مائیکروویو اوون میں کھانا گرم کرتے ہوئے اکثر برتن جل جاتا ہے۔ اس کی کیا وجہ ہے؟

جواب: اس ضمن میں یاد رکھیں کہ مائیکروویو اوون میں ہر طرح کے برتن نہیں رکھے جا سکتے۔ اس کے لیے مارکیٹ میں خاص مائیکرو پروف باؤلز اور پلیٹس ملتی ہیں۔ ان کے علاوہ دوسرے برتن استعمال نہ کریں۔

سوال: گوشت پکاتے ہوئے اکثر اس میں بُو رہ جاتی ہے۔ اسے دُور کرنے کا کوئی طریقہ بتا دیں۔

جواب: گوشت کی بُو دور کرنے کے لیے اسے پکانے سے پہلے نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور ادرک لہسن پیسٹ سے میری نیٹ کریں۔ گوشت کو اُبالنے سے بھی اکثر اس میں بُو رہ جاتی ہے۔ اس لیے اُبالنے کے بجائے فرائی کر لیں۔

سوال: اُبلے ہوئے چاول تازہ کرنے کے لیے کوئی طریقہ بتا دیں؟

جواب: چاول ریفریجریٹر سے نکال کر ان پر ہلکا سا پانی چھڑکائیں اور مائیکروویو اوون میں گرم کر لیں۔ چاول فریش ہو جائیں گے۔

سوال: اکثر دودھ اُبالتے ہوئے برتن سے باہر گر جاتا ہے۔ کیا اسے روکنے کا کوئی طریقہ ہے؟

جواب: جس برتن میں دودھ اُبالیں اسے مکھن لگا کر چکنا کر لیں۔ دودھ اُبلنے پر باہر نہیں گرے گا۔

سوال: عموماً گوشت پکاتے ہوئے مصالحہ ٹھیک طرح سے جذب نہیں ہوتا، اس کے لیے کوئی ٹپ بتا دیں؟

جواب: گوشت پر ہلکے ہلکے کٹ لگائیں تاکہ اندر تک مصالحہ چلا جائے۔ پکانے سے پہلے مصالحے لگا کر 3-2 گھنٹے تک پڑا رہنے دینے سے بھی مصالحہ گوشت میں جذب ہو جائے گا۔

سوال: باربی کیو کے لیے کبابوں پر کتنی دیر مصالحہ لگا کر رکھنا چاہیے؟

جواب: گوشت کو میری نیٹ کرنا ہو تو بہترین طریقہ یہ ہے کہ مصالحہ لگا کر رات بھر کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔ اس سے کبابوں اور کھانے کا ذائقہ بہترین آئے گا۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

CHANGHONG RUBA

—Creating Easy Life—

Introducing Curved 4K TV Technology in Pakistan

C8000i
65"

Perfect Combination of Art & Technology

UHD = FHD ×4

Make Your Imagination Fly

www.changhong.com.pk /OfficialChanghongRuba UAN: 111-672-247

ناشپاتی

غذائیت و توانائی کا پیکج

ناشپاتی ایک میٹھا اور رس دار پھل ہے جسے عموماً سیب کی مانند بھی قرار دیا جاتا ہے۔ سائز اور ذائقے کے اعتبار سے یہ سیب کے قریب تر ہے۔ تاہم سیب کے برعکس اس کے چھلکے اتارنا مشکل کام ہے اور زیادہ تر یہ چھلکوں سمیت ہی کھایا جاتا ہے۔ یہ پھل سبز، پیلے اور بھورے رنگوں میں دستیاب ہوتا ہے۔ شکل کے لحاظ سے اس کی کچھ اقسام سیب اور شملہ مرچ سے ملتی جلتی ہیں۔ ویسے تو ناشپاتی سارا سال دستیاب رہتی ہے، تاہم اس کا موسم جون تا فروری تک ہوتا ہے۔

غذائیت

ناشپاتی فائبر، وٹامن اے، بی 1، بی 2، سی، ای، فولیٹ اور نیاسن سے بھرپور ہوتی ہے۔ اس میں آئرن، کاپر، فاسفورس، پوٹاشیم کے علاوہ کم و بیش مقدار میں کیلشیم، کلورین، سوڈیم، سلفر اور میگنیشیم بھی پایا جاتا ہے۔

افادیت

ناشپاتی کے بے شمار غذائی وطبی فوائد ہیں۔ اسے بطور پھل کھائیں، اس کا جوس پئیں، چٹنی یا جیم بنائیں۔ یہ ہر لحاظ سے صحت کے لیے مفید ہے۔ اس کے درج ذیل فوائد ہیں۔

کولیسٹرول، بلڈ پریشر کنٹرول

ناشپاتی میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس بلڈ پریشر کو کنٹرول رکھتے ہیں۔ اس میں موجود Pectin کولیسٹرول لیول کو متوازن رکھنے میں بھی مدد گار ہے۔ کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے ناشپاتی کا جوس پینا زیادہ مفید ہے۔

بخار کا توڑ

ناشپاتی کی تاثیر چونکہ ٹھنڈی ہوتی ہے، اس لیے یہ بخار کے توڑ کے لیے بہت موثر پھل ہے۔ یہ اندر کی گرمی ختم کر کے بخار کم کرتی ہے۔ فوری نتائج کے لیے اس کا جوس زیادہ فائدہ مند ہے۔ ایک گلاس ناشپاتی کا جوس بخار کا بہترین علاج ہے۔

فوری توانائی کا حصول

ناشپاتی توانائی بحال کرنے کا بھی فوری اور موثر ذریعہ ہے۔ اس میں موجود Fructose اور Glucose سستی اور غنودگی دور کر کے طبیعت ہشاش بشاش کرتے ہیں۔ ناشپاتی کے جوس کو بطور بوسٹر اور انرجی ڈرنک بھی پیا جاتا ہے۔ یہ جوس امیون سسٹم کے لیے بھی مفید ہے۔

نظامِ تنفّس کے لیے مفید

اکثر لوگ گرمی اور حبس کی وجہ سے نظام تنفس کے مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو کھانسی اور بلغم کی شکایت بھی رہتی ہے۔ ان کے لیے ناشپاتی کا جوس بہترین علاج ہے۔ صبح و شام ناشپاتی کا جوس پینے سے نزلہ، زکام، کھانسی، بلغم اور گلے کے دیگر کئی امراض سے بچا جا سکتا ہے۔

ناشپاتی ایک hypoallergenic فروٹ ہے۔ یعنی اسے کھانے سے کسی قسم کا ری ایکشن نہیں ہوتا۔ جو لوگ کھانے پینے کے معاملے میں حساس ہوں یا کسی قسم کی فوڈ الرجی کا شکار ہوں، وہ ناشپاتی کھا سکتے ہیں۔

وزن گھٹائیں

ناشپاتی میں بہت کم کیلوریز پائی جاتی ہیں۔ 150 گرام ناشپاتی میں صرف 96 کیلوریز ہوتی ہیں۔ اگر آپ وزن کم کرنا چاہیں تو اسنیکس اور سینڈوچز کی بجائے ناشپاتی کھائیں۔ ناشپاتی میں موجود غذائی اجزاء نظام انہضام اور اخراج کو بھی ریگولر رکھتے ہیں۔ ناشپاتی میں موجود فائبر بھوک کے احساس کو کم کر کے کھانے کی خواہش بھی روکتا ہے۔ ایک ناشپاتی میں 5 گرام فائبر موجود ہوتا ہے، جو روزمرہ کے فائبر کے استعمال کا 20 فیصد ہے۔

سرونگ

ناشپاتی کو مختلف طریقوں سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اسے بطور پھل کھائیں، اس کا جوس پئیں۔ شہد، کالی مرچ پاؤڈر کی ڈریسنگ کر کے بیک، گرل یا ساتے کر لیں۔ سلائس کاٹ کر سلاد بنائیں۔ کسٹرڈ، ٹرائفل اور ڈیزرٹس میں بھی اس کا استعمال غذائیت و صحت میں اضافہ کا ضامن ہے۔ اس کی پائی (pie) بچوں کے لیے بہترین غذا ہے۔

محفوظ کرنا

ناشپاتی کو کافی دن تک محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔ تاہم استعمال سے زیادہ دیر پہلے کاٹ کر نہ رکھیں۔ نہ ہی زیادہ دیر فریز کریں۔ فریز کرنے سے اس میں موجود فائبر اور جوس الگ الگ جم جائیں گے۔

دلچسپ حقائق

- دنیا بھر میں ناشپاتی کی 3000 اقسام پائی جاتی ہیں۔
- چین میں ناشپاتی کو "Li" کہا جاتا ہے اور اس کے درخت کو ابدیت سے منسوب کیا جاتا ہے۔ جب کہیں ناشپاتی کا درخت مرجھا جاتا ہے تو کسی نقصان کے اندیشے کا اظہار کیا جاتا ہے۔
- تمباکو کی دریافت سے پہلے یورپ میں تمباکو کے بجائے ناشپاتی کے پتے استعمال کیے جاتے تھے۔
- نرم اور میٹھے گودے کے باعث اسے "Butter Fruit" کا نام بھی دیا جاتا ہے۔

Mexican Food

مشہور کہاوت ہے کہ ''آپ میکسیکو جائیں اور میکسیکن کھانا نہ کھائیں تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ آپ وہاں گئے ہی نہیں''۔

میکسیکن کوزین کا شمار اسپائسی اور وراسٹائل کوزینز میں ہوتا ہے۔ ایسے بہت سے اجزاء جو دیگر ممالک میں عموماً کم ہی استعمال کیے جاتے ہیں، میکسیکن کوزین میں روزمرہ غذا کا حصہ ہیں۔ کارنز، ریڈ چلی، گوشت، چاکلیٹ بنیادی اجزاء ہیں۔ بیف، مٹن، سرکہ اور چیز جیسے اجزاء سپین سے آنے والے حکمرانوں نے متعارف کروائے۔ روایتی کھانوں پر یورپین کوزین کے اثرات بھی نمایاں ہیں۔

فوڈ کے حوالے سے یہاں ایک پاپولر ٹرم Tex-Mex Food کی بھی ہے، جس پر میکسیکن، امریکن اور ٹیکسالی فوڈ کے فلیورز کے اثرات نمایاں ہیں۔ دیگر ممالک کی کوزینز کے اثرات کے باوجود یہاں کے بنیادی غذائی اجزاء مقامی ہی ہیں، جو درج ذیل ہیں۔

میکسیکن فوڈ غذائیت، ذائقے اور کیلوریز سے بھرپور ہوتی ہے۔ موٹے لوگوں کا ذکر کریں تو اس دوڑ میں میکسیکو دوسرے نمبر پر ہے

کارنز

اپنی قدیم روایتوں کو برقرار رکھتے ہوئے میکسیکن لوگ ہر کھانے میں کسی نہ کسی طرح کارنز کا استعمال کر ہی لیتے ہیں۔ گندم اور رائس فلور کے باوجود کارن فلور آٹے کی مقبول قسم ہے۔ یہ کئی طرح کی ریسپیز میں استعمال ہوتا ہے۔ کارن فلور سے بنے ٹاکوز، ٹورٹیلا، انچیلا ڈا وغیرہ شوق سے کھائے جاتے ہیں۔

ریڈ چلی

دوسرا بنیادی جزو ریڈ چلی یعنی سرخ مرچ ہے۔ یہ تیز، تیکھی مرچ مین میلز، سوپز، سیزننگ وغیرہ کا لازمی جزو ہے۔ ''چلی کارن کرین'' اور ''چلی اینڈ میٹ'' مقبول ڈشز ہیں۔

ڈیزرٹس

ڈیزرٹس میکسیکن فوڈ کا نمایاں حصہ ہیں۔ ٹھنڈے اور گرم ڈیزرٹس شوق سے کھائے جاتے ہیں۔ میکسیکن کینڈی یہاں کا مقبول ڈیزرٹ ہے۔ یہ کئی طرح کی اشکال پر مشتمل ہوتی ہے۔ ڈیزرٹس میں چاکلیٹس بھی استعمال کی جاتی ہیں۔

ڈرنکس

میکسیکو میں کارنز نہ صرف کھائے جاتے بلکہ ان کا ڈرنک بھی بنا کر پیا جاتا ہے۔ ہاٹ ڈرنک "Atole" میں کارنز کے ساتھ پھل، چاکلیٹ اور چاولوں کا فلیور بھی مکس کیا جاتا ہے۔ کولڈ ڈرنک تیار کرنے کے لیے فرمینٹڈ کارنز استعمال کیے جاتے ہیں۔ دارچینی اور شوگر سے بنی Cafe de olla بھی مقبول گرم ڈرنک ہے۔ آئسڈ ٹی اور کئی طرح کے جوس بھی پیئے جاتے ہیں۔

میٹ لورز

میکسیکن لوگ گوشت کھانا بھی پسند کرتے ہیں۔ روزمرہ غذا میں چکن، مٹن، بیف، سی فوڈ میں سے ایک چیز ضرور شامل کی جاتی ہے۔ شاید یہی وجہ ہے کہ میکسیکن لوگ اکثر مٹاپے کا شکار بھی دکھائی دیتے ہیں۔

مین میلز

میکسیکو میں مین میل "Comida" کہلاتا ہے۔ میل کے شروع میں سوپ سرو کیا جاتا ہے جو چاولوں، پاستا، پیاز اور دوسری سبزیوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس کے بعد کسی بھی طرح کا گوشت، سوس، سالسہ اور ٹورٹیلا کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے۔ دوپہر کے اس مین میل کے بعد جو چیزیں بچ جائیں، وہ ضائع کرنے کے بجائے شام یا رات کے کھانے میں سرو کی جاتی ہیں۔ رات کے کھانے میں کافی، چاکلیٹ اور سویٹ بریڈ کھائی جاتی ہے۔ ناشتا، انڈوں، ٹاکوز، انچیلا ڈا، بروتھ اور گوشت وغیرہ پر مشتمل ہوتا ہے۔ فریش جوس، بینز اور وائٹ بریڈ بھی ناشتے کا حصہ ہیں۔

سٹریٹ فوڈ

سٹریٹ فوڈ کا رجحان کافی مقبول ہے۔ سوپ، ٹاکوز، ٹورٹیلا وغیرہ سٹریٹ فوڈ کا حصہ ہیں۔ ریستورانز کا کھانا گھر میں تیار کیے گئے کھانے سے بہت مختلف ہے۔ نوجوان باہر کھانا اس لیے بھی پسند کرتے ہیں کہ گھر میں کھانا کھانے کے لیے انھیں کئی طرح کے آداب کا خیال رکھنا پڑتا ہے۔

ہوم کوکنگ

میکسیکو کے دیہی علاقوں میں اکثر خواتین کارنز پیستی اور ٹورٹیلا بناتی دکھائی دیتی ہیں۔ گھر میں کھانا پکانے کی ذمہ داری خواتین کی ہوتی ہے۔ دلچسپ بات یہ کہ لڑکیوں کو اس وقت تک شادی کے لیے مجبور نہیں سمجھا جاتا جب تک کہ وہ کوکنگ نہ سیکھ لیں۔ کوکنگ میکسیکو ہاؤس وائف کا خاصا ہے۔

فوڈ فیسٹیول

میکسیکو میں بہت سے فوڈ فیسٹیولز بھی منعقد کیے جاتے ہیں۔ "Day of the Dead" بھی ایسا ہی فوڈ فیسٹیول ہے۔ اس میں کم و بیش پانچ سو لوگ مدعو ہوتے ہیں۔ کھانا بنانے کے لیے ماہرین کی خدمات حاصل کی جاتی ہیں۔ یہ فیسٹیول عموماً قربان گاہوں میں منایا جاتا ہے اور یہ تصور کیا جاتا ہے کہ مرحوم رشتے داروں کی روحیں بھی وہاں موجود ہوتی ہیں۔ یہ فیسٹیولز سوشل گیدرنگز کا ذریعہ بھی ہیں۔

Three Challenges

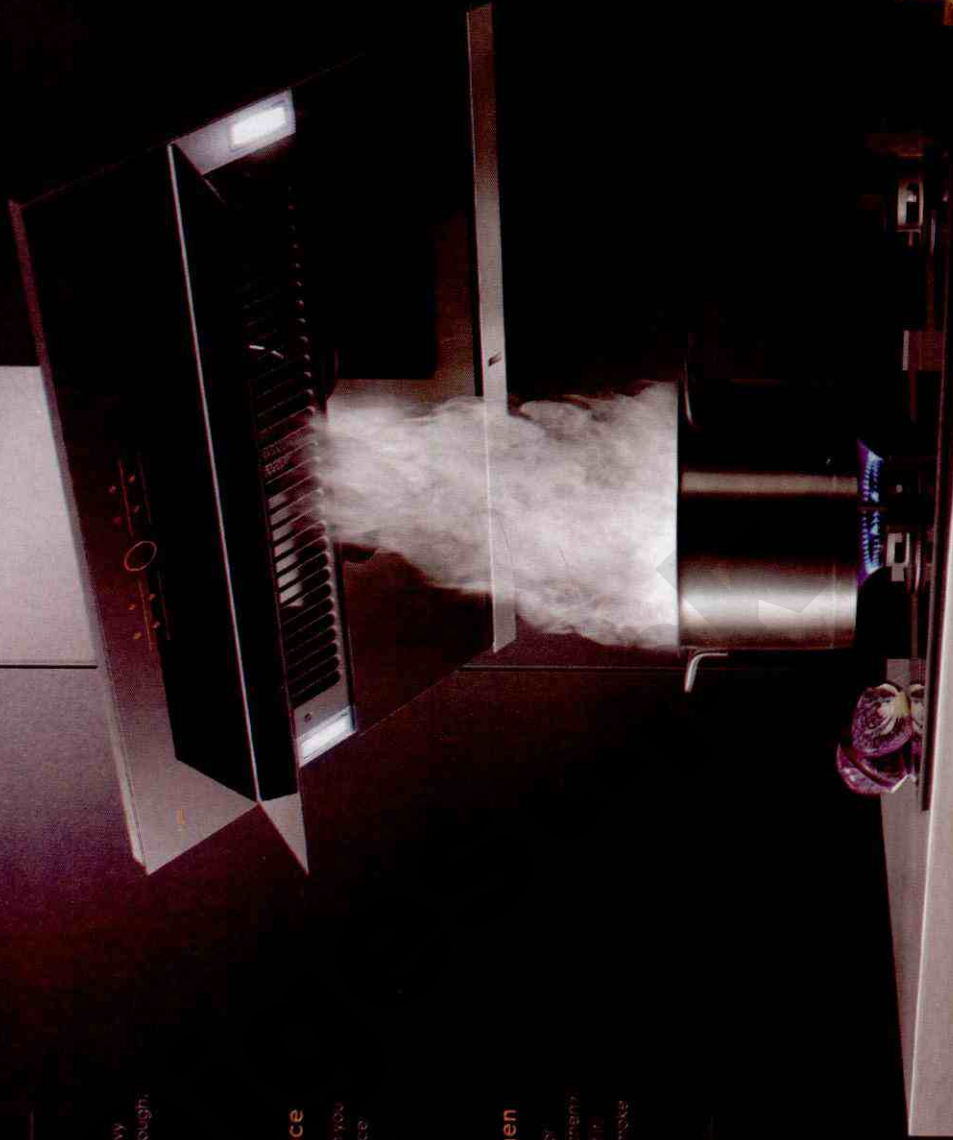
Be not afraid of deep fry

Deep fry makes dishes but takes heavy smoke. Which makes you choke or cough.

Say good bye to greasy face

Invisible smoke always escape. When you finish cooking, do you have experience that felt greasy or lose your appetite.

No worry about open kitchen

Do you want to open the kitchen door when you cook or cook in the dry kitchen? However most of you will be afraid of it, because dining room is easy to get smoke smell.

LAHORE: 042-111-131517 • KARACHI: 021-111-131517 • ISLAMABAD: 051-5709215 / 5709216

WWW.FOTILE.PK

Hoods | Hobs | Electric Ovens | Microwave Ovens | Steam Ovens

شفق کامران کا شماران مثالی خواتین میں ہوتا ہے جو گھر کے ساتھ ساتھ اپنا سیلون بھی کامیابی سے چلارہی ہیں۔ اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کے بعد انھوں نے اپنی صلاحیتوں کو زنگ آلود نہیں ہونے دیا بلکہ ان کے بل بوتے پر وہ باوقار انداز میں ملکی معیشت میں اپنا کردار ادا کر رہی ہیں۔ بہت سی دوسری خواتین ان کے سیلون پر برسرروزگار بھی ہیں۔

ان کے سیلون میں ہر طبقے کی خواتین کے لیے میک اپ، فیشل، مینی کیور، پیڈی کیور، ہیر اسٹائل اور برائیڈل میک اپ کی سہولیات مناسب بجٹ کے مطابق مہیا کی جارہی ہیں۔ اُن کی کامیابی میں ان کے شوہر کی مسلسل رہنمائی اور حوصلہ افزائی کا بھی بہت اہم کردار ہے۔ ان سے کی گئی گفتگو یقیناً گھریلو خواتین اور ورکنگ وومن کے لیے مفید ثابت ہوگی۔

شیف اسپیشل: اپنے بارے کچھ بتائیں؟

شفق: میں نے پنجاب یونیورسٹی سے MFA کیا۔ پھر وہیں پر بطور لیکچرار جاب بھی کی۔ اقراء یونیورسٹی میں بھی لیکچرار رہی۔ اب میں اپنا سیلون چلارہی ہوں۔

شیف اسپیشل: آپ کے سیلون کا کیا نام ہے؟

شفق: 7th Sens شفق اینڈ کامی۔

شیف اسپیشل: میک اپ کی فیلڈ کی طرف رجحان کیسے ہوا؟

شفق: میں چونکہ پینٹر ہوں، اس لیے مجھے رنگوں سے لگاؤ تھا۔ میک اپ بھی رنگوں کا ہی کھیل ہے۔ جب میں اپنا میک اپ کرتی تھی تو سب تعریف کرتے تھے۔ پھر میں نے کچھ کورسز بھی کیے۔ لوگوں کی تعریف سن کر مجھے محسوس ہوا کہ اس فیلڈ میں کچھ کیا جاسکتا ہے۔ میں گھر میں یہ کام کرتی رہی۔ گزشتہ چار سال سے اپنا سیلون چلارہی ہوں۔

شیف اسپیشل: آپ کو اپنے شوہر کی طرف سے کبھی مسائل کا سامنا کرنا پڑا؟

شفق: نہیں، اللہ کا شکر ہے کہ وہ بہت زیادہ Cooperative ہیں۔ وہ میرے ساتھ کام بھی کر رہے ہیں۔ میں میک اپ آرٹسٹ ہوں اور میرے شوہر فوٹو گرافر اور گرافک ڈیزائنر ہیں۔ ہم دونوں ایک دوسرے کے مزاج سے آشنا ہیں۔

شیف اسپیشل: آپ کے خیال میں آج کل لڑکیوں کا جاب کرنا کس حد تک ضروری ہے؟

شفق: اگر حالات دیکھ کر بات کریں تو بے حد ضروری ہے۔ جس قدر مہنگائی ہوگئی ہے، میاں بیوی دونوں کام نہ کریں تو زندگی کا پہیہ چلنا مشکل ہوجاتا ہے۔

> "فیلڈ میں آنے سے پہلے گھر کو مضبوط و مستحکم کریں تاکہ آپ کی بنیاد مضبوط ہو"

خواتین میں بھی اس حوالے سے شعور بیدار ہوا ہے۔ اب ہاؤس وائف والا زمانہ نہیں رہا۔

شیف اسپیشل: آپ کے خیال میں خواتین کے لیے کون سے شعبے مناسب ہیں؟

شفق: ایسے بہت سے شعبے ہیں جو ہماری خواتین گھر میں یا گھر سے باہر جوائن کرسکتی ہیں۔ میری بہت سی فرینڈز بیکنگ اور کوکنگ کی فیلڈ سے وابستہ ہیں۔ اس کے علاوہ خواتین بوتیک کھول سکتی ہیں۔ پارلر چلا سکتی ہیں۔ ڈریس ڈیزائنگ، میک اپ، کوکنگ، ٹیچنگ، میڈیکل اور ایسی بہت سی فیلڈز ہیں۔ موجودہ دور میں شاید ہی کوئی ایسا شعبہ ہو جہاں خواتین کامیابی سے کام نہ کر رہی ہوں۔

شیف اسپیشل: بہت سے لوگ ابھی بھی خواتین کی جاب کے خلاف ہیں، ان کے بارے میں کیا کہیں گی؟

شفق: یہ خواتین کے ساتھ بہت زیادتی ہے۔ ان کے پاس ہنر، علم اور صلاحیت ہو تو انھیں موقع بھی دینا چاہیے۔ تاہم خواتین کو بھی چاہیے کہ گھر کو نظر انداز نہ ہونے دیں۔ بہت سے کام خواتین گھر بیٹھ کر بھی کرسکتی ہیں۔ کم از کم ان کاموں سے انھیں روکنا نہیں چاہیے۔

شیف اسپیشل: گھر اور کام میں وقت کیسے مینج کرتی ہیں؟

شفق: میرا اسیلون چونکہ گھر کے ساتھ ہی ہے تو میں دونوں کو بیک وقت دیکھ سکتی ہوں۔ بعض اوقات دونوں کام ساتھ چلانے کے لیے تھوڑی بہت قربانی بھی دینی پڑتی ہے۔ کچھ باتوں پر کمپرومائز کرنا پڑتا ہے۔ آپ کی محنت اور لگن سچی ہو تو مشکلات آسان ہوتی جاتی ہیں۔ اس کے لیے فیملی کی اسپورٹ بھی بہت ضروری ہے۔

شیف اسپیشل: مستقبل کا کیا پلان ہے؟

شفق: اپنے کام کو مزید بڑھانا چاہوں گی۔ میری کوشش ہے کہ اس کام میں کچھ نیا پن لاؤں۔

شیف اسپیشل: اپنے پیکجز کے بارے کچھ بتائیں؟

Perfect 5 in minutes

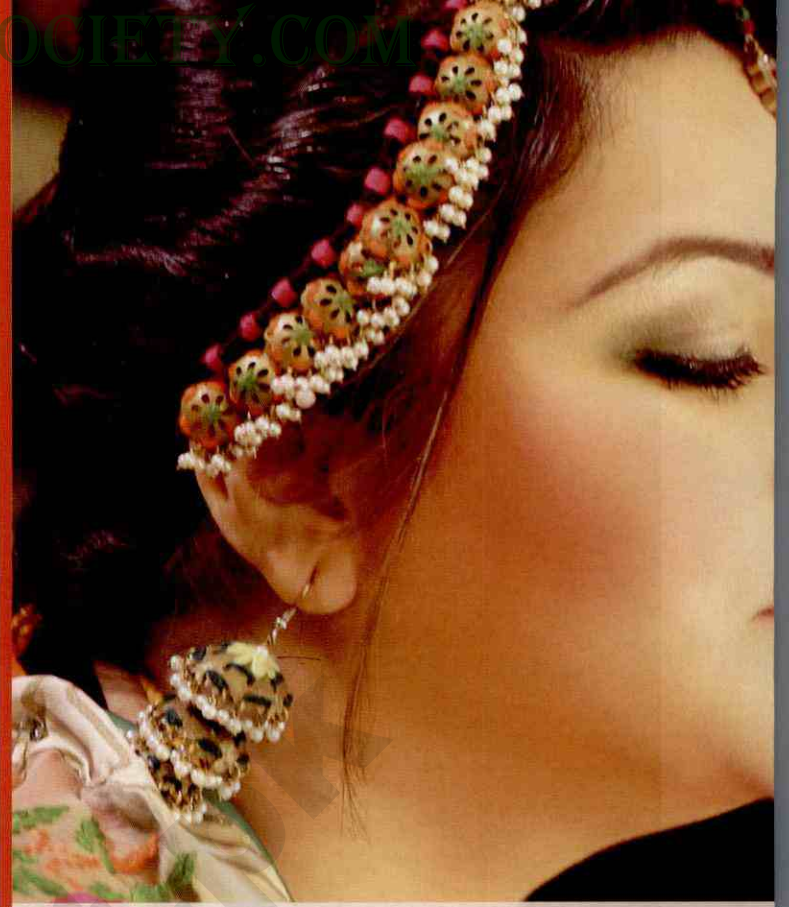
وقت کے ساتھ ساتھ جہاں اور بہت سی چیزوں میں تبدیلی آئی ہے، وہیں میک اپ کرنے کے رجحانات بھی بہت حد تک بدل گئے ہیں۔ یہ وہ وقت نہیں کہ جب خواتین دن بھر سیلون میں اپنی باری کے انتظار میں بیٹھی رہیں۔ بڑھتی ہوئی مصروفیت کے پیش نظر خواتین، روزمرہ روٹین میں یہ کام گھر میں ہی سرانجام دے سکتی ہیں۔ اس کے لیے گھنٹا دو گھنٹا درکار نہیں بلکہ صرف پانچ منٹ چاہیے۔ جی ہاں، چٹکی بجاتے ہی تیار ہو جائیں۔ وہ کیسے؟ یہ دیکھ لیجیے۔

- سب سے پہلے اپنی جلد کی رنگت کے مطابق فاؤنڈیشن لیں اور چہرے، گردن پر اپلائی کریں۔ اس کے لیے اسپونج کا استعمال کریں۔ کچھ خواتین ہاتھوں کی انگلیوں سے ہی بڑی مہارت کے ساتھ فاؤنڈیشن اپلائی کر لیتی ہیں۔ فاؤنڈیشن اپلائی کرتے وقت دھیان رہے کہ یہ چہرے پر جمنے نہ پائے۔ اچھی اور معیاری فاؤنڈیشن استعمال کریں۔
- اب مسکارا لیں اور پلکوں پر دو سے تین کوٹ کریں۔ اس سے پلکیں گھنی معلوم ہوں گی۔ مہارت اور چستی سے کاجل پنسل اور لائنر لگانے کی پریکٹس ہو تو وہ بھی لگا لیجیے۔ ورنہ ایک دن کاجل پنسل اور ایک دن لائنر لگا کر مختلف دکھائی دے سکتی ہیں۔
- ہونٹوں پر میچنگ گلوس لگائیں۔ پیچ اور پنک گلوس نیچرل اور بھلے معلوم ہوتے ہیں۔ کسی بھی موقع پر اور کسی بھی طرح کے لباس کے ساتھ یہ گلوس استعمال کیے جا سکتے ہیں۔
- آخر میں بلش آن لگائیں۔ بلش آن کا شیڈ بھی جلد کی رنگت کے مطابق ہونا چاہیے۔ اسے لگانے کے لیے تھوڑی مہارت درکار ہے۔ بہت زیادہ بلش آن نہ لگائیں۔
- اب گھڑی بھی چیک کریں اور آئینہ بھی دیکھ لیں۔ یقیناً پانچ منٹ میں آپ کا میک اپ مکمل ہو چکا ہے۔ یہ میک اپ ہاؤس وائف، کالج اسٹوڈنٹس اور ورکنگ وومن کے لیے بہترین ہے۔ میک اپ کے لیے کاسمیٹکس واٹر پروف ہونی چاہیے۔
- اس کے بعد ہلکا پھلکا سا ہیئر اسٹائل بنائیں۔ آج کل بیک کومبنگ بالوں کا مقبول اسٹائل ہے۔ اس سے خوب صورت انداز میں بال بندھے بھی رہتے ہیں اور کام کے دوران ان سے الجھن بھی نہیں ہوتی۔ اس کے علاوہ پونی یا ہلکا پھلکا جوڑا بنا لیں۔ اگلی طرف سے بال گھما کر رول کریں اور کانوں کے پیچھے ہیئر پن کے ذریعے باندھ لیں۔ یہ ہیئر اسٹائل بھی پسند کیا جاتا ہے۔ یہ سب تیاری کرنے کے بعد تسلی سے اپنا کام کرتی رہیں۔

خواتین میں کمپرومائز کرنے کے صلاحیت تقریباً ختم ہو چکی ہے

شفق: میری کوشش ہوتی ہے کہ کلائنٹ کو اس کے بجٹ کے مطابق ڈیل کروں۔ اگر کوئی افورڈ نہیں کر سکتا تو اسے اس کے بجٹ کے مطابق سروس مہیا کی جاتی ہے۔ اسٹوڈنٹس اور ریگولر کلائنٹس کے لیے رعایتی پیکجز ہیں۔

شیف اسپیشل: کالج گرلز کو کوئی بیوٹی ٹپ دینا چاہیں گی؟

شفق: آج کل لڑکیاں میک اپ پر تو توجہ دیتی ہیں لیکن اسکن پر نہیں۔ اسکن پر توجہ دینا بہت ضروری ہے۔ اس کے لیے اور کچھ نہیں تو روزانہ کلینزنگ ضرور کر لیں۔

شیف اسپیشل: ورکنگ وومن کے لیے 5 منٹ میک اپ ٹپ؟

شفق: مسکارا، لپ گلوس اور ہلکی سی بیس لگانا کافی ہے۔ سن بلاک کا استعمال ضرور کریں۔ پنک اور پیچ شیڈز استعمال کریں۔

شیف اسپیشل: ورکنگ وومن کے لیے کوئی پیغام؟

شفق: محنت اور لگن سے کام کریں۔ آج کل خواتین میں کمپرومائز کرنے کے صلاحیت تقریباً ختم ہو چکی ہے لیکن بہت سی باتوں پر کمپرومائز کرنا پڑتا ہے۔ فیلڈ میں آنے سے پہلے گھر کو مضبوط و مستحکم کریں تاکہ آپ کی بنیاد مضبوط ہو۔

ٹائم مینجمنٹ ٹپ

جدید ٹیکنالوجی اور Home Appliances کا استعمال کرتے ہوئے کم سے کم وقت میں کام سرانجام دیں۔ مثلاً کپڑے دھو کر سپنر میں سکھاتے جائیں۔ کوکنگ کے لیے مائیکروویو اوون، گرل وغیرہ کا استعمال کریں۔ گرائنڈ اور بلینڈ کیے جانے والے اجزاء کے ہفتہ بھر کے لیے پیسٹ بنا کر رکھ لیں۔ کپڑے پریس کرنے سے پہلے واٹر اسپرے بوتل سے اسپرے کر لیں تاکہ جلد استری ہو جائیں۔ آفس جانے کے لیے تیاری میں کم سے کم وقت لیں۔ آسان ہیر اسٹائل کا انتخاب کریں۔ لپ گلوس اور مسکارا لگائیں اور باقی میک اپ پارٹی یا کسی فنکشن کے لیے چھوڑ دیں۔

یہ یاد رکھیں کہ آپ انسان ہیں مشین نہیں۔ اتنا ہی کام کریں جتنا آسانی سے کر سکتی ہیں۔ اپنے لیے وقت نکالیں۔ جب تک آپ چست و صحت مند ہیں تب تک ہی تمام کام بخوبی سرانجام دے سکتی ہیں۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ گھر کے کام گھر کے دیگر متعلقہ افراد میں بھی بانٹیں۔ چھوٹے موٹے کاموں میں بچوں کو بھی شریک رکھیں۔ اس سے کام کا بوجھ بٹ جائے گا۔

خدیجہ اقبال

صاف، شفاف اور سرخ وسفید رنگت کی خواہش تمام خواتین کو ہوتی ہے۔ یہ خواہش تہواروں اور فنکشنز کے مواقع پر اور بھی زور پکڑ لیتی ہے کیوں کہ پھیکی رنگت اور ایکنی کے مسائل آپ کے مزاج اور شخصیت کی تازگی اور شگفتگی پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ موجودہ دور میں چونکہ مصروفیت کی وجہ سے خواتین کا پارلر جانا اور فیشل، مساج کے لیے وقت نکالنا مشکل ہوتا ہے لہٰذا گھر میں ایسے ٹوٹکے استعمال کیے جاسکتے ہیں جن کے ذریعے آپ چہرے، ہاتھوں اور پاؤں کی جلد کا خیال رکھ سکتی ہیں۔ عرصہ دراز سے خوب صورتی کے حصول کے لیے قدرتی اجزاء پر مشتمل اُبٹن کا استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ آج بھی شادی بیاہ کے مواقع پر دلہن کو اُبٹن لگایا جاتا ہے تاکہ وہ شادی کے دن خوبصورت دکھائی دے۔ عید کے بعد چونکہ شادی بیاہ کی تاریخ بھی رکھی جاتی ہے، اس ضمن میں درج ذیل ماسک اور قدرتی اُبٹن آپ کی جلد کے لیے مفید ثابت ہوں گے۔ یہ اُبٹن بنانا خاصا آسان کام ہے۔ کچن میں دو سے تین اجزاء سے آپ کئی طرح کے اُبٹن اور ماسک تیار کرسکتی ہیں۔ جن سے آپ کی جلد پر حیرت انگیز اور خوش گوار اثرات مرتب ہوں گے۔

چاول سے تیار کردہ اُبٹن

آدھا کپ دودھ میں چار چائے کے چمچ چاول بھگوئیں۔ بیس منٹ بعد انھیں پیس لیں۔ اس آمیزے میں ایک چائے کا چمچ زیتون کا تیل مکس کرکے گردن اور چہرے پر لگائیں اور ہلکا ہلکا مساج کریں۔ اس سے جلد کی جھریاں اور سیاہ پن دور ہوجائے گا۔

مسور کی دال کا اُبٹن

آدھا کپ دودھ میں تین چائے کے چمچ مسور کی دال اور ایک بادام ڈال کر رات بھر بھگو دیں۔ صبح پیس کر چہرے، گردن اور ہاتھوں پر ملیں۔

جو کا اُبٹن

چار چائے کے چمچ جو کے آٹے میں لسی یا دودھ ملا کر گاڑھا آمیزہ بنالیں۔ چہرے، ہاتھوں اور گردن پر باقاعدگی سے لگائیں۔ اس سے جلد صاف ستھری اور نکھری محسوس ہوتی ہے۔

شہد اور بادام کا اُبٹن

چہرے کو نرم و ملائم اور خوبصورت بنانے کے لیے پانچ بادام، ½ کپ دودھ میں بھگو کر رات بھر کے لیے رکھ دیں۔ صبح ان باداموں کے چھلکے اُتار دیں۔ پھر پیس کر سفوف بنالیں۔ باداموں کے سفوف میں ایک چائے کا چمچ شہد اور ایک چائے کا چمچ ملک پاؤڈر ملا کر ہفتے میں کم از کم دو مرتبہ استعمال کریں۔

چنے کی دال کا اُبٹن

دو کھانے کے چمچ چنے کی دال اور دو کھانے کے چمچ مونگ کی دال آدھے گھنٹے تک پانی میں بھگونے کے بعد پیس لیں۔ اس آمیزے میں تھوڑی سی ہلدی اور آدھا چائے کا چمچ بادام کا تیل مکس کرکے ہاتھوں اور چہرے پر لگانے سے رنگت میں نکھار پیدا ہوگا۔

بیسن کا اُبٹن

بیسن نہ صرف جلد کی حفاظت اور صفائی بلکہ ایکنی کے مسائل کے لیے بھی ضروری ہے۔ بیسن کے اکثر استعمال سے جلد ٹائٹ ہوتی اور مردہ خلیات کا خاتمہ ہوتا ہے۔ بہترین نتائج کے لیے اس میں دودھ، لیموں کا رس اور ہلدی مکس کرکے چہرے پر لگائیں۔ بیسن کا اُبٹن بنانے کے لیے دو چمچ بیسن میں ایک چائے کا چمچ لیموں کا رس، دو چٹکی ہلدی اور پانچ چمچ دودھ شامل کرکے اچھی طرح مکس کرلیں۔ پھر چہرے اور گردن پر لگا کر خشک ہونے کے بعد تازہ پانی سے دھولیں۔ اُبٹن کا استعمال ہفتے میں دو بار کریں۔ ماسک خشک ہونے پر رگڑ رگڑ کر نہ اتاریں بلکہ گیلے ہاتھوں سے ہلکا ہلکا مساج کرتے ہوئے اتاریں۔

سرسوں، گلاب کی پتیوں، نیم اور صندل وغیرہ کے اُبٹن سے بھی چہرے کی جلد نکھر جاتی ہے۔

> "قدرتی اجزاء سے تیار کردہ اُبٹن اور فیس ماسک جلد کے بہترین دوست ہیں"

لگانے کا طریقہ

کسی بھی قسم کا اُبٹن لگانے سے پہلے چہرہ اچھی طرح سے صاف کریں۔ اولیو آئل یا مکھن سے چہرے کا مساج کریں اور بھاپ لیں تاکہ مسام اچھی طرح کھل جائیں۔ اس کے بعد اُبٹن لگائیں۔ اُبٹن لگانے کے بعد بات چیت نہ کریں اور کم از کم ایک گھنٹے بعد تک دھوپ میں نہ جائیں۔ اُبٹن اُتارنے کے بعد ٹھنڈے اور تازہ پانی سے چہرہ دھوئیں۔ اس کے لیے صابن استعمال نہ کریں۔ بہترین نتائج کے لیے ہفتے میں کم از کم ایک مرتبہ اُبٹن ضرور استعمال کریں۔

Microwave Oven

پکانے میں سہولت، وقت کی بچت

مائیکروویو اوون کا شمار کچن کی تاریخ کی جدید ترینappliances میں ہوتا ہے۔ سائنسی دور کی ان appliances سے جہاں کھانا پکانا بہت سہل ہوگیا ہے وہیں وقت کی بچت بھی ہوتی ہے۔ خواتین جو پہلے کئی کئی گھنٹے کچن میں کھانا پکانے اور دوبارہ گرم کرنے میں لگی رہتی تھیں، اب مائیکروویواوون کے ذریعے درجہ حرارت اور ٹائم سیٹ کرکے کھانا پکانے اور گرم کرنے کے ساتھ کوئی دوسرا کام بھی کرسکتی ہیں۔ یہ یادرہے کہ مائیکروویواوون بنیادی طور پر کھانا گرم کرنے،solw cookingاور semi-cooking کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

مائیکروویوانرجی کیاہے؟

مائیکروویواوون کی لہریں بائیوفریکوئنسی ریڈیوویوز سے ملتی جلتی ہوتی ہیں۔ مائیکروویواوون میں موجودمیگنیٹر ون بجلی کو مائیکروویوز میں تبدیل کردیتا ہے۔ مائیکروویواوون کا انرجی اسٹارٹ بٹن دباتے ہی یہ لہریں بننا شروع ہوجاتی ہیں جن سے حرارت پیدا ہوتی ہے جو کھانا پکانے کے لیے معاون ثابت ہوتی ہے۔

خواتین اب مائیکروویواوون کے ذریعے درجہ حرارت اور ٹائم سیٹ کرکے کھانا پکانے کے ساتھ کوئی دوسرا کام بھی کرسکتی ہیں

مائیکروویواوون میں استعمال ہونے والے برتن

مائیکروویواوون میں استعمال ہونے والے برتن اس کی انرجی جذب نہیں کرتے۔ بازار میں ایسے بے شمار برتن دستیاب ہیں جو مائیکروویواوون کے لیے قابل استعمال ہوتے ہیں۔ مائیکروویواوون میں استعمال ہونے والے برتن میں ایک گلاس پانی بھر کر ایک منٹ کے لیے اوون میں گرم کریں۔ اگر پانی کے ساتھ برتن بھی گرم ہوجائے تو یہ اوون کے لیے قابل استعمال نہیں۔ ایسے تمام برتنوں میں کوئی بھی چیز پکانے سے گریز کریں جن کے کناروں پر کوئی دھات موجود ہو۔ دھات کی چیزوں سے مائیکروویوانرجی منعکس ہوتی ہے۔

مائیکروویواوون میں کھانا پکانے کے چند اصول

مائیکروویواوون میں کھانا پکانے کا سب سے زیادہ فائدہ یہ ہے کہ اس میں انرجی ہر جگہ مساوی یعنی ایک جیسی تقسیم ہوتی ہے۔ اگر پکاتے وقت ڈش کو فوائل سے ڈھک دیا جائے تو یہ جلتی نہیں۔ غذا میں موجود نمی سے گرمی ہر جگہ برابر تقسیم ہوتی ہے۔ تاہم خوراک کا سائز یا گوشت کے ٹکڑوں کی مقدار ڈش میں یکساں طور پر رکھی ہونی چاہیے۔

اگر پکائی جانے والی کوئی چیز کہیں سے کچی ہو تو پکے ہوئے حصوں

پر فوائل کی پٹیاں لگائی جاسکتی ہیں تاکہ آپ اسے کچھ دیر کے لیے اوون میں رکھ دیں تو جو حصہ پکا ہوا ہے وہ صحیح رہے اور نیم پکے ہوئے حصے مکمل طور پر پک جائیں۔

مائیکروویواوون میں پکائی جانے والی اشیاء کو مائیکروویو ڈش کے ڈھکن، پلاسٹک ریپ، ویکس پیپر اور مائیکروویو پیپر سے ڈھکا جاسکتا ہے۔ پکاتے وقت چیزوں کو ڈھکنے سے خوراک کی نمی خوراک کے اندر ہی موجود رہتی ہے۔ پلاسٹک ریپ استعمال کرتے وقت خیال رکھیں کہ ایک کونے سے تھوڑی سی جگہ کھلی رہے تاکہ ہوا باہر نکل سکے۔ کھولتے وقت احتیاط سے کام لیں کیوں کہ اس میں بھاپ اکٹھی ہوجانے سے جلد کے جھلسنے کا خدشہ بھی ہوتا ہے۔ واضح رہے کہ ویکس پیپر کھانا پکتے وقت اُڑنے والی چھینٹوں سے بچنے کے لیے استعمال ہوتا ہے جبکہ پیپر ٹاول اضافی نمی جذب کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

مائیکروویو میں پکاتے وقت کھانے کو پلٹتے رہیں۔ تاکہ خوراک دونوں طرف سے اچھی طرح پک جائے۔

پکانے کے دوران خوراک میں توانائی یکساں تقسیم کرنے کے لیے چمچ سے کھانے کو ہلاتے رہیں۔ جتنی دیر کے لیے کھانا گرم ہونے کے لیے رکھا جاتا ہے، اس وقت کا خیال رکھیں اور ضرورت سے زائد درجہ حرارت سیٹ نہ کریں۔

احتیاطی تدابیر

اوون میں کھانا پکاتے ہوئے تسلی کرلیں کہ اس کا دروازہ اچھی طرح سے بند ہے۔ کھلے دروازے کے ساتھ مائیکروویواوون استعمال کرنے اور چلانے کی کوشش نہ کریں کیوں کہ اس سے مائیکروویوانرجی میں خطرناک دھماکا ہوسکتا ہے۔

- آگ لگنے، جلنے، شاک اور دوسرے خطرات سے بچنے کے لیے اوون کو خالی نہ چلائیں۔
- اوون کو بطور نعمت خانہ استعمال نہ کریں۔ اس میں کاغذ، کک بک یا برتن وغیرہ مت رکھیں۔
- اوون کی گلاس پلیٹ کو بھی اچھی طرح فکس رکھیں۔
- سیل لگی ہوئی بوتلوں یا جار کو اوون میں رکھنے سے پہلے ان کی سیل کھول دیں۔
- ری سائیکل کی ہوئی کاغذ کی مصنوعات کو اوون میں استعمال نہ کریں کیوں کہ ان میں موجود خاص اجزاء کھانا پکنے کے دوران آگ لگنے کا سبب بن سکتے ہیں۔
- تلنے والی کوئی بھی چیز اوون میں مت رکھیں کیوں کہ ڈیپ فرائی یا آئل گرم کرنے سے اوون کے آگ پکڑنے کا خطرہ رہتا ہے۔

پیئر اینڈ پیچ ڈیلائیٹ

اجزاء

ناشپاتی	: 2عدد
آڑو	: 2عدد
کالا نمک	: ½ چائے کا چمچ
لیموں کا رس	: 2 کھانے کے چمچ
چینی	: حسبِ ذائقہ
برف	: حسبِ ضرورت (کٹی ہوئی)
پانی	: دو گلاس

ترکیب

- ناشپاتی اور آڑو چھیل کر کاٹ لیں۔
- بلینڈر میں ناشپاتی، آڑو، کالا نمک، لیموں کا رس، پانی اور چینی ڈال کر اچھی طرح بلینڈ کریں۔
- برف ڈال کر مزید بلینڈ کریں۔
- تیار ہونے پر ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔

روسٹ میٹ سیلڈ

اجزاء

ٹماٹر	: 1عدد (لمبے سلائس کاٹ لیں)
پیلی شملہ مرچ	: 1عدد (لمبے سلائس کاٹ لیں)
بیف اسٹیک	: ½ کلو (سلائس)
چیز (چوپڈ)	: ¼ کپ
اولیو آئل	: 3 کھانے کے چمچ
پائن نٹس	: 2 کھانے کے چمچ
گرین لیوز	: حسبِ ضرورت

ڈریسنگ کے لیے

اولیو آئل	: 4 کھانے کے چمچ
بالسیمک ونیگر	: 3 کھانے کے چمچ
شہد	: 1 کھانے کا چمچ
لہسن	: 1 جوا (چوپڈ)
نمک	: ⅛ چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: ⅛ چائے کا چمچ

ترکیب

- ٹماٹر اور شملہ مرچ میں 1 کھانے کا چمچ اولیو آئل مکس کر کے پہلے سے 350°F پر گرم اوون میں اتنا بیک کریں کہ تقریباً خشک ہو جائیں۔
- پائن نٹس کو پین میں ڈرائی روسٹ کر لیں۔
- بقیہ آئل گرم کر کے اس میں بیف فرائی کریں۔
- ڈریسنگ کے تمام اجزا مکس کر لیں۔
- سرونگ پلیٹ میں گرین لیوز بچھائیں۔
- اوپر فرائیڈ بیف، پائن نٹس، ڈریسنگ، چیز اور بیک کی ہوئی سبزیاں رکھ کر فریش سرو کریں۔

ایشین بیف اسکیورز

شیف ذاکر

اجزاء

بیف	:	1 کلو (2 انچ کے ٹکڑے)
شہد	:	⅛ کپ
براؤن شوگر	:	⅛ کپ
سویا سوس	:	¼ کپ
تھائی ریڈ کری پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	:	1 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
سرکہ	:	3 کھانے کے چمچ
ویجی ٹیبل آئل	:	3 کھانے کے چمچ
پیاز	:	1 عدد (کیوبز)
پائن ایپل (کیوبز)	:	1 کپ
چائنیز نوڈلز	:	1 پیکٹ (اُبال لیں)
نمک	:	حسبِ ذائقہ
وُڈن اسکیورز	:	حسبِ ضرورت (پانی میں بھگو دیں)

ترکیب

- بیف پر نمک اور ادرک لہسن پیسٹ لگا کر ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- ایک باؤل میں شہد، براؤن شوگر، سویا سوس، 2 کھانے کے چمچ سرکہ، کری پیسٹ اور آئل اچھی طرح مکس کر لیں۔
- اسکیورز پر بیف کیوبز، پیاز اور پائن ایپل چڑھائیں۔
- برش کی مدد سے سوس ان پر لگائیں اور گرل کر لیں۔
- نوڈلز میں باقی سرکہ مکس کر کے سرونگ ڈش میں ڈالیں۔
- اوپر تیار اسکیورز رکھیں۔
- ہرے دھنیے سے گارنشنگ کر کے گرم گرم سرو کریں۔

شیف ذاکر Special

لیمب رِب وِد منٹ چٹنی

اجزاء

لیمب رِب : 8-6عدد
مکھن : فرائنگ کے لیے (پگھلا ہوا)

میری نیشن کے لیے

تندوری مصالحہ : 1 کھانے کا چمچ
زیرہ (کُٹا ہوا) : ½ کھانے کا چمچ
بادام (پسے ہوئے) : 2 کھانے کے چمچ
دہی : ½ کپ
بریڈ کرمبز : ½ کپ
لیموں کا رس : ¼ کپ
نمک : حسبِ ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر : حسبِ ذائقہ

مِنٹ چٹنی کے لیے

پودینہ : ½ گٹھی (کاٹ لیں)
ہری مرچ : 5-4عدد
نمک : ½ چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر : ½ چائے کا چمچ
لیموں کا رس : 1 کھانے کا چمچ
دہی : 1 کپ

ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزاء اچھی طرح مکس کر لیں۔
- اب گوشت مکس کر کے 2-1 گھنٹے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر مکھن سے برش کر کے گرل کر لیں۔
- چٹنی کے لیے دہی اور لیموں کے رس کے علاوہ تمام اجزاء کوٹ لیں۔
- دہی اور لیموں اچھی طرح پھینٹ کر اس میں چٹنی مکس کر دیں۔
- سروِنگ ٹرے میں فرائیڈ رِبز رکھیں۔
- اوپر چٹنی ڈال کر پودینے سے سجا کر سرو کریں۔

شیف ذاکر Special

ملتانی مٹن بریانی

اجزاء

مٹن	:	1 کلو
گارڈ رائس	:	3 پاؤ (آدھی کنی رکھ کر ابال لیں)
دہی	:	1 پاؤ
ہلدی	:	½ چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	2 چائے کے چمچ
لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
ادرک پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	:	1 کھانے کا چمچ
زردہ رنگ	:	چٹکی بھر (تھوڑے سے دودھ میں گھول لیں)
آلو	:	2 عدد (کاٹ لیں)
تیز پات	:	2 عدد
شملہ مرچ	:	2 عدد (کاٹ لیں)
پیاز	:	3 عدد (چوپڈ)
ٹماٹر	:	3 عدد (چوپڈ)
انڈا	:	1 عدد (ابال کر کاٹ لیں)
فرائیڈ پیاز	:	¼ کپ
نمک	:	حسبِ ذائقہ
آئل	:	حسبِ ضرورت

ترکیب

- گرم آئل میں پیاز ہلکا فرائی کریں پھر لہسن اور ادرک پیسٹ شامل کر کے بھونیں۔
- اب مٹن، ٹماٹر، نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، ہلدی، ثابت گرم مصالحہ اور تیز پات ڈال کر بھونیں۔
- پھر پانی شامل کر کے اتنا پکائیں کہ مٹن گل جائے۔
- اب دہی، شملہ مرچ اور آلو ڈال کر بھونیں۔
- جب آلو گل جائیں تو چولھے سے اتار لیں۔
- پین میں گارڈ رائس چاولوں کی تہ لگا کر مٹن مصالحہ بچھائیں اور اس پر انڈے کی تہ لگا کر یہی ترتیب دہرائیں۔
- آخر میں فرائیڈ پیاز اور زردہ رنگ چھڑک کر دم لگا دیں۔
- تیار ہونے پر گارڈ رائس گرم گرم سرو کریں۔

شیف ذاکر Special

چیزی بیف برگر

اجزاء

برگر بن : 2عدد
گاجر : 1 عدد (جولین)
چیز سلائس : 2عدد
ٹماٹر : 1 عدد (سلائس کاٹ لیں)
پیاز (رنگز) : 4-5عدد
مکھن : 1 کھانے کا چمچ
مایونیز : 2 کھانے کے چمچ
گرین لیوز : حسبِ ضرورت

بیف پیٹی کے لیے

بیف : 1 کپ
سویا سوس : 1 کھانے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر : ½ چائے کا چمچ
انڈا (سفیدی) : 1عدد
نمک : حسبِ ذائقہ
مکھن : فرائنگ کے لیے

ترکیب

- بیف پیٹی کے تمام اجزاء اچھی طرح مکس کر کے آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر پیٹی بنا کر مکھن میں شیلو فرائی کر لیں۔
- برگر بن پر مکھن لگا کر ٹوسٹ کر لیں۔ پھر ان پر مایونیز پھیلا دیں۔
- ایک حصے پر گرین لیوز پھیلا کر اوپر جولین گاجر ڈالیں۔
- پھر بیف پیٹی رکھ کر چیز سلائس رکھیں۔
- پیاز اور ٹماٹر رکھ کر دوسرا حصہ اوپر رکھ دیں۔
- دوسرا برگر بھی اسی طرح تیار کر لیں۔
- سرو کرنے سے پہلے مائیکرو ویو اوون میں 1 منٹ کے لیے گرم کر لیں۔
- فرائز اور سیلڈ کے ساتھ سرو کریں۔

GoldenPearl® Beauty Forever

Whitening Series

Anti-Freckle Kit

Whitening & Repairing Cream

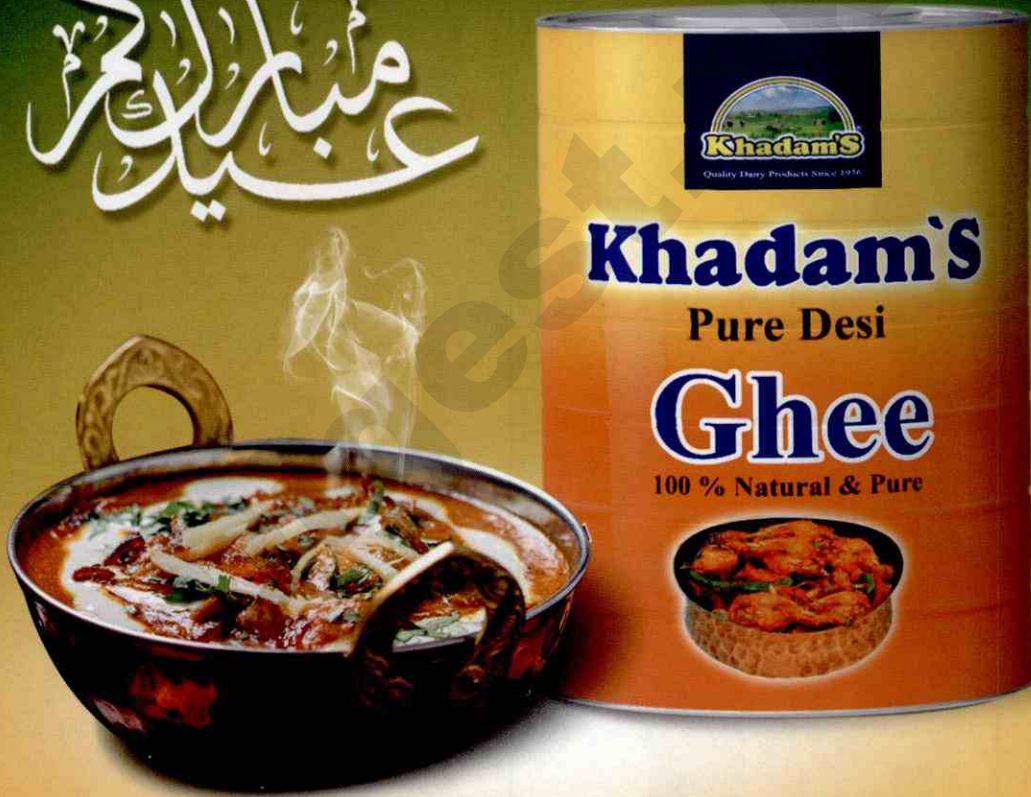
Day & Night protection

اجزاء

بیف	1 کلو
اِملی پیسٹ	1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ (کٹی ہوئی)	1 چائے کا چمچ
براؤن شوگر	1 چائے کا چمچ
ادرک پیسٹ	1 چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
ہلدی	1 چائے کا چمچ
لیمن زیسٹ	1 کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ
سرکہ	2 کھانے کے چمچ
چیری ٹماٹو	6 عدد
پیاز	2 عدد (چوپڈ)
یخنی/ بیف اسٹاک	6 کپ
نمک	حسبِ ذائقہ
آئل	حسبِ ضرورت

ترکیب

- بیف پر آدھا گرم مصالحہ پاؤڈر، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر لگا کر رات بھر کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے بیف اچھی طرح بھونیں پھر یخنی ڈال کر گلنے تک پکائیں۔
- دوسرے پین میں آئل گرم کر کے پیاز فرائی کریں۔
- پھر ادرک پیسٹ ساتے کریں۔
- چیری ٹماٹو ڈال کر گل جانے تک پکائیں۔
- براؤن شوگر، ہلدی، نمک، لیمن زیسٹ، سرکہ، املی پیسٹ اور سرخ مرچ شامل کر کے اتنا پکائیں کہ آئل اوپر آجائے۔
- اب اس میں یخنی سمیت بیف ڈال کر پکائیں۔
- گریوی گاڑھی ہوجائے تو گرم مصالحہ پاؤڈر مکس کر کے چولھے سے تار لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

Khadam`S

New Sohail Dairies

Manufacturing:

Pure & Fresh Milk, Cream Butter, Desi Ghee, Cheese & Khoya

An ISO 9001-2008 Certified Company

TASK Communication

Corporate Office: Depalur Bazar Sahiwal.

Factory: Plots No. 152-A, 153-A Industrial Estate Sahiwal Pakistan.

www.sohaildairies.com
info@sohaildairies.com
sohaildairies@gmail.com
www.facebook.com/pages/new-sohail dairies

+90 (40) 4555510-12
+92 (40) 4224597, 4464410
+92 (40) 4226037

WWW.PAKSOCIETY.COM

Wear your Style

Your style is an expression of the elegance that lies within you. Make this Eid a celebration of your style with the exquisite and trendy Eid Collection at Stylo.

Visit your nearest STYLO outlet now!

STYLO (PVT.) LTD.

| 0800 - STYLO (78956) | www.stylo.com.pk

Cook within your Budget

ترکش لیمب وِد ایگ پلانٹ

اجزاء

بینگن	:	1عدد (گول سلائس)
پیاز	:	1عدد (سلائس کاٹ لیں)
لہسن (جوے)	:	2-3عدد (سلائس کاٹ لیں)
مشروم	:	6-7عدد (سلائس کاٹ لیں)
نمک	:	1 کھانے کا چمچ
اولیو آئل	:	1 کھانے کا چمچ
ٹماٹو سوس	:	3 کھانے کے چمچ
گرم پانی	:	1 کپ
سن فلاور آئل	:	½ کپ
مٹن قیمہ	:	1 پاؤ
آٹا	:	1 چائے کا چمچ
اوریگانو	:	1 چائے کا چمچ
کُٹی کالی مرچ	:	½ چائے کا چمچ
نمک	:	حسبِ ذائقہ

ٹاپنگ کے لیے

ٹماٹر	:	1-2عدد (چوپڈ)
بریڈ کرمبز	:	3-4 کھانے کے چمچ
چیز (کش کی ہوئی)	:	½ کپ
پودینہ	:	چند پتے

ترکیب

- بینگن کے سلائسز پر نمک چھڑکیں اور 20 منٹ کے لیے پڑے رہنے دیں۔
- پھر کھلے پانی میں دھو کر نتھاریں اور خشک کرلیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے دونوں طرف سے رنگ تبدیل ہونے تک بینگن فرائی کر کے نکال لیں۔
- قیمے کو اس کے اپنے ہی پانی میں تھوڑی دیر پکنے دیں۔
- خشک ہونے پر گرم پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر گل جانے تک پکائیں۔
- پیاز اور اولیو آئل ڈال کر مزید 6-7 منٹ پکائیں۔
- اب باقی اجزاء ڈال کر ڈھک کر ہلکی آنچ پر تقریباً 10 منٹ پکائیں۔
- تیار ہونے پر چولھے سے اتار لیں۔
- سروِنگ ڈِش میں بینگن کے سلائسز پھیلائیں اور اوپر تیار قیمہ مصالحہ ڈال دیں۔
- اب ٹاپنگ کے اجزاء میں سے پہلے ٹماٹر ڈالیں۔
- بریڈ کرمبز اور چیز چھڑک کر پہلے سے 190°C پر 15-20 منٹ کے لیے بیک کرلیں۔
- پودینہ چھڑک کر فریش سرو کریں۔

ڈیٹ اینڈ آلمنڈ سموودی

اجزاء

کیلا	:	1عدد (چھیل لیں)
کھجور	:	3-4عدد
بادام	:	9-10عدد
دودھ	:	2 کپ
آئس کیوبز	:	1 کپ
شہد	:	2 کھانے کے چمچ
کریم	:	2 کھانے کے چمچ

ترکیب

- کھجور سے گٹھلی نکال لیں۔
- بادام بھگو کر چھیل لیں۔
- برف کے علاوہ تمام اجزاء بلینڈ کرلیں۔
- برف ڈال کر مزید بلینڈ کریں۔
- بادام اور کھجور سے گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

شیف شازیہ Special

اجزاء

چنے	:	300 گرام (رات بھر بھگو کر رکھیں)
پیاز	:	1 عدد (چوپڈ)
پیاز	:	1 عدد (رنگز)
ٹماٹر	:	2 عدد (رنگز)
پیٹا بریڈ	:	2 عدد
اچاری مرچ	:	3 عدد (چوپڈ)
سلاد پتا	:	چند عدد
ادرک لہسن پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
نمک	:	1 چائے کا چمچ
ہری مرچ (چوپڈ)	:	1 چائے کا چمچ
زیرہ	:	1 چائے کا چمچ
مایونیز	:	4 کھانے کے چمچ
آٹا	:	4 کھانے کے چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
حمس (تیار)	:	4 کھانے کے چمچ
آئل	:	حسبِ ضرورت

- پیٹا بریڈ کو درمیان سے کاٹ لیں۔
- حمس، مایونیز اور اچاری مرچ مکس کر لیں۔ یہ پیسٹ پیٹا بریڈ میں پھیلائیں۔
- چنوں کا پانی نکال کر فوڈ پروسیسر میں پروسیس کریں۔
- ٹماٹر، پیاز کے رنگز اور سلاد پتے کے علاوہ تمام اجزاء مکس کر کے مزید پروسیس کریں اور پیٹی بنا کر گرم آئل میں فرائی کر لیں۔
- اب تیار پیٹیز پیٹا بریڈ میں ڈال کر پیاز اور ٹماٹر کے رنگز رکھیں۔
- سرونگ ڈش میں سلاد پتا پھیلا کر تیار برگر اور فلافل پیٹیز رکھیں۔
- فریش سرو کریں۔

پیٹا بریڈ 2 عدد -/Rs. 30 + پیاز 1 عدد -/Rs. 7

چنے 300 گرام -/Rs. 15 + ٹماٹر 2 عدد -/Rs. 10

= Budget 62

WWW.PAKSOCIETY.COM
Water Proof Volume Mascara (RM 002)
Control the waterproof volume up to 6 times for ultra-resistantlashes with 16 hours wear. It's formula wraps and seals lashes one layer at a time. Soft, supple lashes with no smudging or one layer at a time. Soft, supple lashes with no smudging or clumping. 16 hour hold. Strong brush intensifies lashes from root to tip.
Quick Dry Water Proof Lip Gloss
It will fix your selected color on your lips just in 60 sec with a touch of matt finish
Available In 18 Different Colors.
Terracotta Single Blush On / Eyeshadow (R-201)
With its fabulous and shiny colors it provides a natural shiny look and sun-kissed color to your face. This powder brings a rosy blush to the cheeks. The silky consistency of the powder feels sensuous
Available In 12 Different Shades
Eye Liner (R-4)
Rivaj's special eyeliner that won't smudge, whether you are swimming, dancing, crying with happiness or even sleeping. Practical and easy to apply Dip Eyeliner.
Available In 16 Different Colors
Compact Face Powder (6 Color)
It lets your skin breathe, for a fresh, natural look that lasts. Our shine- free formula helps make pores less visible, so skin looks soft, smooth and naturally beautiful.
Available In 06 Different Shades
Mineral Foundation Stick
Mineral foundation stick is flawless, ultra light, fresh & comfortable In texture. You can apply it directly on your skin and it won't fade all day
Available In 06 Different Shades
Perfect Coverage Mineral Foundation
It is medium to high coverage and help a seamlessly cover imperfections. It leaves you only with a velvety soft matte finish, perfect complexion, a flawless-looking, shine-free face...
Available In 05 Different Shades
Neon Nail Polish
Glossy long lasting finish, neon nail polishes are the latest trend the world is falling in love with. Vibrant yellows, greens, blues Neon Nail Polishes are for the young at heart
Available In 13 Different Colors
Rivaj UK
Color Fusion Lip Stick
Fusion lipstick are rich colored. It has an amplified finish, so it is premier and more opaque butt still has a shine.
Available In 32 Different Colors
Cleansing Milk
Rivaj advance whitening make-up remover cleansing milk have delicate milky texture. It gently wipes off make up from face and eyes leaving soothing and softening skin.
Color Fusion Nail Polish 14 Ml
Enhance the beauty of your nails to perfection, the lush colors featured in rivaj nail polish collection. Colors makes the world beautiful.
Available In 60 Different Colors
RIVAJ COSMETICS
" Simply Gorgeous"
Brings You Complete Range Of Color Cosmetics, Toiletries and Accessories.
International Brand On Local Price.
Olive Mask
Rivaj oil free olive mask with natural mud. Extracted from fresh olives, anti dark spots, remove dead skin cells, absorb excess sebum.
Massage Cream (Honey & Almond)
Rivaj Massage cream with Honey & Almond. Extracts the benefits include improvement of facial tone, younger looking skin, slow down aging process, radiant skin by minimizing fine lines and relaxation of muscles.
Face Wash
It is very important for a clear and healthy skin that you use a good face wash at least twice daily when doing your cleansing routine. Rivaj Face wash leaves your skin clean and fresh without drying
Facial Capsules
A light weight silky, smooth serum for your face, hand and neck that instantly infuses your skin with young restoring ceramides. Reduce the appearance of fine lines and wrinkles, absorbs quickly to and gives you youthful & brightened completion. Gives you skin that's noticeably softener and smoother. Use bed time and in the morning.
Apricot Facial Scrub
Facial scrub with Apricot extracts & whitening ingredients. It removes deposit of grime & dead skin cells. Its regular use removes black heads, pigmentation and fresh inner layer of skin is revealed.
Fruit Polisher
Rivaj whitening fruit skin polisher having multiple fruit essence with natural day. Daily use make your skin whitened, brightens the complexion, minimize the appearance of pores and whitened. This is for all types of skin.
Acne Dead Sea Mineral Mask
It restores discoloration from the sun, eliminate dark spots freckles and pigments, removes impurities and excess sebum. It eliminates oil and acne. Rivaj ADSMM with most advanced formula give you more balanced and radiant skin complexions.
Botanical Whitening Mask
WWW.PAKSOCIETY.COM

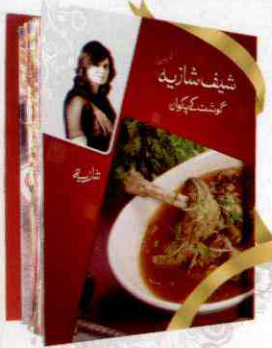
Special شیف شازیہ

گرلڈ چکن وِد مینگو سالسہ

اجزاء

بون لیس چکن بریسٹ : 1 عدد

میری نیشن کے لیے

ادرک لہسن پیسٹ	1 چائے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	1 چائے کا چمچ
ریڈ چلی فلیکس	1 چائے کا چمچ
آئل	1 کھانے کا چمچ
سرکہ	1 کھانے کا چمچ
سویا سوس	1 کھانے کا چمچ
نمک	حسبِ ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	حسبِ ذائقہ

مینگو سالسہ کے لیے

آم	1 عدد (چوپ کرلیں)
ہری مرچ	1 عدد (چوپڈ)
پیاز (چوپڈ)	1 کھانے کا چمچ
لیموں	1 عدد (رس نکال لیں)
ہرا دھنیا (چوپڈ)	1 چائے کا چمچ
نمک	حسبِ ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	حسبِ ذائقہ

ترکیب

- چکن پر میری نیشن کے تمام اجزاء لگا کر 4-3 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر دونوں طرف سے 5-4 منٹ کے لیے گرل کرلیں۔
- سالسہ کے تمام اجزاء مکس کرلیں۔
- سرونگ پلیٹ میں گرلڈ چکن رکھ کر اوپر سالسہ ڈال کر پیش کریں۔

= Budget 77

شیف شازیہ Special

کباب رول وِد گارلک ڈِپ

قیمہ ½ کلو -/Rs. 180

پیاز 1 عدد -/Rs. 7

میدہ 1 کپ -/Rs. 20

انڈا 1 عدد -/Rs. 9

= Budget 216

اجزاء

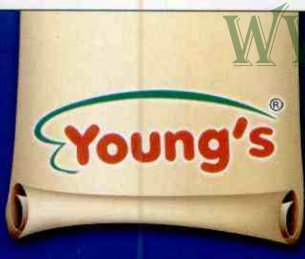
قیمہ	:	½ کلو
پیاز	:	1عدد (چوپڈ)
انڈا	:	1عدد (پھینٹ لیں)
اسکیورز	:	6عدد (پانی میں بھگودیں)
ہری مرچ (چوپڈ)	:	1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	:	2 کھانے کے چمچ
پیپریکا پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
ادرک (چوپڈ)	:	1 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
میدہ	:	1 کپ
بریڈ کرمبز	:	1 کپ +2 کھانے کے چمچ
نمک	:	حسبِ ذائقہ
آئل	:	حسبِ ضرورت

گارلک ڈِپ کے لیے

مایونیز	:	½ کپ
ادرک پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
سفید سرکہ	:	1 کھانے کا چمچ
نمک	:	½ چائے کا چمچ

ترکیب

- قیمے میں دو کھانے کے چمچ بریڈ کرمبز اور باقی تمام اجزاء مکس کر کے تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔
- پھر اسکیورز پر ایڈجسٹ کر لیں۔
- ایک پلیٹ میں میدہ اور دوسری میں کرمبز ڈالیں۔
- کبابوں کو پہلے میدے میں رول کریں۔ پھر انڈے میں ڈپ کریں۔
- پھر کرمبز لگا کر ڈیپ فرائی کر لیں۔
- گارلک ڈِپ کے تمام اجزاء مکس کر لیں۔
- سرونگ ڈِش میں کباب نکال لیں۔ ڈِپ کے ساتھ سرو کریں۔

عیدالاضحیٰ المبارک

ینگز مایو ڈِپ سوس سے....
عید بنائیں ذائقے دار

ینگز مایو چَپ سوس
Young's Mayo Chup Sauce

اجزاء:

ینگز مایونیز	:1 کپ
کیچپ	:آدھا کپ
Hot Sauce	:2 چمچ
دکنی مرچ (پسی ہوئی)	:چوتھائی چائے کا چمچ

ترکیب:

تمام اجزاء کو ینگز مایونیز میں اچھی طرح مکس کر لیں۔ لیجیے مایو چپ سوس تیار ہے
ینگز مایو چپ سوس کو تمام فرائیڈ آئٹمز مثلاً پکوڑے، سموسے، رولز اور باربی کیو کے ساتھ کھائیں۔

ینگز مایو تھاؤزینڈ آئی لینڈ سوس
Young's Mayo Thousand Island Sauce

اجزاء:

ینگز مایونیز	:1 کپ
شملہ مرچ	:آدھی (باریک چاپ کر لیں)
گاجر	:آدھی (باریک چاپ کر لیں)
سفید مرچ (پاؤڈر)	: آدھا چائے کا چمچ
ٹماٹو کیچپ	:2 کھانے کے چمچ
سرکہ	:2 کھانے کے چمچ
چینی	:1 کھانے کا چمچ
پانی	:2 کھانے کے چمچ

ترکیب:

ایک باؤل میں ینگز مایونیز کے ساتھ گاجر، شملہ مرچ، ٹماٹو کیچپ، سرکہ، چینی، سفید مرچ (پاؤڈر) اور پانی شامل کر کے اچھی طرح مکس کر لیں۔ لیجیے مزیدار "تھاؤزینڈ آئی لینڈ سوس" تیار ہے۔ ینگز مایونیز سے بنے تھاؤزینڈ آئی لینڈ سوس کو تمام فرائیڈ اور باربی کیو ڈشز کے ساتھ کھائیں اور عید کا لطف دوبالا کریں۔

برسوں کا رشتہ سب سے سچّا!

YoungsFood

Special
حکیم عبدالغفار آغا

بیف مکھنی

اجزاء

بیف	: 500 گرام (اسٹرپس)
مکھن	: ⅓ کپ
بیف اسٹاک	: ¾ کپ
کھٹی کریم	: ¼ کپ
پیاز (بڑا)	: 1 عدد (چوپڈ)
مشروم	: 250 گرام (سلائس کاٹ لیں)
ٹماٹو پیسٹ	: 2 کھانے کے چمچ
کارن فلور	: 1 چائے کا چمچ
نوڈلز/ پاستا	: سرونگ کے لیے

ترکیب

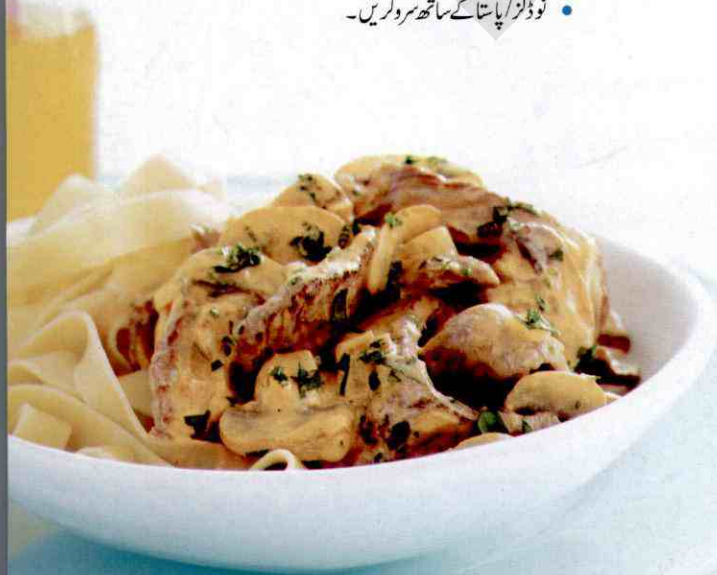
- نان اسٹک پین میں آدھا مکھن گرم کر کے بیف فرائی کریں۔
- دوسرے پین میں مکھن گرم کر کے پیاز فرائی کریں۔
- مشروم ڈال کر نرم ہوجانے تک پکائیں۔
- بیف اسٹاک اور ٹماٹو پیسٹ ڈال کر ابال آنے تک پکائیں۔
- اب کریم میں کارن فلور مکس کر کے شامل کریں۔
- پھر بیف بھی شامل کر دیں اور 4-3 منٹ درمیانی آنچ پر پکائیں۔
- تیار ہونے پر چولھے سے اتار لیں۔
- نوڈلز/پاستا کے ساتھ سرو کریں۔

گرلڈ چوپس وِد ویجی ٹیبلز

اجزاء

چانپ (لیمب)	: 1 کلو
لہسن پیسٹ	: ½ کھانے کا چمچ
پودینہ (کٹا ہوا)	: 1 کھانے کا چمچ
اولیو آئل	: 1 کھانے کا چمچ
لیمن زیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
تندوری مصالحہ	: 1 کھانے کا چمچ
لیمن جوس	: 2 کھانے کے چمچ
ادرک پیسٹ	: ½ کھانے کا چمچ
شہد	: ½ کھانے کا چمچ
کُٹی کالی مرچ	: 2 چائے کے چمچ
آلو	: 2 عدد (سخت اُبال کر کاٹ لیں)
مٹر	: 1 کپ (اُبال لیں)
مکھن	: حسبِ ضرورت
نمک	: حسبِ ذائقہ

ترکیب

- تھوڑا سا مکھن گرم کر کے اس میں آلو اور مٹر فرائی کریں۔
- نمک اور کالی مرچ پاؤڈر مکس کر کے اتار لیں۔
- چانپوں کے علاوہ تمام اجزاء مکس کر لیں۔
- پھر چانپوں پر لگا کر 3-2 گھنٹے کے لیے پڑی رہنے دیں۔
- پہلے سے گرم گرل پین میں اچھی طرح سے گرل کریں۔
- اس دوران مکھن سے برش کرتے جائیں۔
- سرونگ ٹرے میں فرائیڈ آلو اور مٹر ڈالیں۔
- اوپر چانپیں رکھ کر سرو کریں۔

سیخ کباب

اجزاء

قیمہ(لیمب)	: 500 گرام
پیاز	: 1 عدد(چوپڈ)
ہری مرچ	: 3-2 عدد(چوپڈ)
زیرہ پاؤڈر(روسٹڈ)	: 1 کھانے کا چمچ
لہسن پیسٹ	: ½ کھانے کا چمچ
ادرک پیسٹ	: ½ کھانے کا چمچ
بریڈ کرمبز	: ½ کپ
ہرا دھنیا(چوپڈ)	: ¼ کپ
لیمن زیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: حسبِ ذائقہ
ویجی ٹیبل آئل	: 2 کھانے کے چمچ

ترکیب

- ہاتھوں کی مدد سے قیمے میں روسٹڈ زیرے کے علاوہ تمام اجزاء اچھی طرح مکس کرلیں۔
- اب اس مکسچر کو 3-2 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر نکال کر میٹل اسکیورز پر چڑھا لیں۔
- پہلے سے گرم کی ہوئی گرل میں کباب اچھی طرح گرل کرلیں۔
- کباب تیار ہونے میں 8-7 منٹ درکار ہوں گے۔
- تیار ہونے پر روسٹڈ زیرہ پاؤڈر چھڑک کر سرو کریں۔

Special
حکیم عبدالغفار آغا

Special
عید الاضحیٰ

بیف رین ڈینگ

اجزاء

بون لیس بیف (کیوبز)	:	1 کلو
فریش سرخ مرچ	:	3 عدد (چوپڈ)
پیاز	:	2 عدد (چوپڈ)
لہسن	:	2 جوے (چوپڈ)
ادرک (چوپڈ)	:	2 چائے کے چمچ
دھنیا پاؤڈر	:	2 چائے کے چمچ
زیرہ پاؤڈر	:	2 چائے کے چمچ
ہلدی	:	½ چائے کا چمچ
کوکونٹ مِلک	:	1 کپ
دارچینی	:	1 انچ کا ٹکڑا
درجہ اول آئل	:	½ کپ
نمک	:	حسب ذائقہ
ہرا دھنیا	:	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- پیاز، سرخ مرچ، ادرک اور لہسن گرائنڈ کر کے پیسٹ بنالیں۔
- گرم درجہ اول آئل میں یہ پیسٹ ہلکا فرائی کریں۔
- پھر اس میں دھنیا پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر، ہلدی اور نمک مکس کر دیں۔
- اب بیف، کوکونٹ مِلک، دارچینی اور تھوڑا سا پانی شامل کر کے ہلکی آنچ پر ڈھک کر پکائیں۔
- بیف گل اور گریوی گاڑھی ہو جائے تو چولھے سے اتار لیں۔
- تیار ہونے پر ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔

اسکندری کباب

ترکی کے شہر بُرسا (Bursa) کے مشہور و مقبول کباب

Special
حکیم عبدالغفار آغا

اجزاء

بیف قیمہ	1 کلو
ٹماٹو پیسٹ	1 کپ
لیموں کا رس	¼ کپ
دہی	½ کپ
کُٹی سرخ مرچ	1 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	1 کھانے کا چمچ
خشخاش	2 کھانے کے چمچ
پیاز	1 عدد (چوپڈ)
ہری مرچ	3-4 عدد (چوپڈ)
نمک	حسبِ ذائقہ
اولیو آئل	فرائنگ کے لیے

ترکیب

- آئل گرم کر کے اس میں ادرک لہسن پیسٹ ساتے کریں۔ پھر پیاز ڈال کر فرائی کرلیں۔ ٹماٹو پیسٹ ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔
- اب ان کے سمیت تمام اجزاء بیف میں شامل کر کے 3-2 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر نکال کر میٹل اسکیورز پر چڑھالیں۔
- باربی کیو گرل گرم کر کے اس میں اسکیورز رکھیں۔
- گرل کرتے ہوئے سائیڈ تبدیل کرتے جائیں۔
- تیار ہو جائیں تو اسکیورز سے نکال لیں۔
- پین میں اولیو آئل گرم کر کے اس میں کباب ہلکے فرائی کرلیں۔
- سلاد اور سوس کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

پائے کری

اجزاء

اُبالنے کے لیے

پائے (لیمب)	: 12عدد
پانی	: 2لٹر
آئل	: 1 کھانے کا چمچ
ادرک پیسٹ	: 1چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ	: 1چائے کا چمچ
نمک	: 1چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: ½چائے کا چمچ
تیز پات	: 1عدد
پیاز	: 1عدد(چوپڈ)

مصالحے کے لیے

پیاز	: 2عدد(چوپڈ)
دارچینی	: 1انچ کا ٹکڑا
ہری مرچ	: 2-3عدد
الائچی	: 3عدد
لونگ	: 3عدد
ٹماٹر	: 3عدد (بلینڈ کرلیں)
ہرا دھنیا(چوپڈ)	: 1 کھانے کا چمچ
آئل	: 4 کھانے کے چمچ
دہی	: 1 کپ
کالی مرچ پاؤڈر	: 1چائے کا چمچ
زیرہ	: 1چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	: 1چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1-2چائے کے چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	: 2چائے کے چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1½چائے کا چمچ
ہلدی	: ½چائے کا چمچ
نمک	: حسبِ ذائقہ

ترکیب

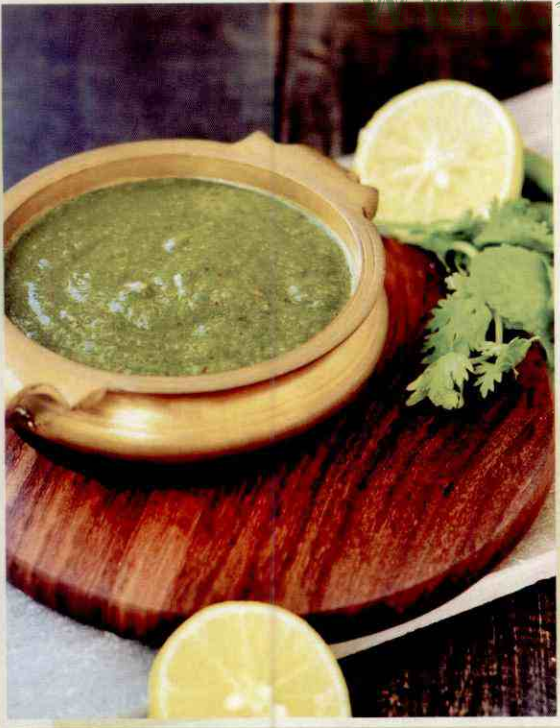
- پائے اُبالنے کے لیے تمام اجزاء پانی میں شامل کر کے پریشر ککر میں درمیانی آنچ پر پکائیں۔
- تقریباً45-40منٹ کے لیے پکنے دیں تا کہ پائے اچھی طرح گل جائیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے ادرک لہسن پیسٹ فرائی کریں۔
- پھر پیاز براؤن ہوجانے تک فرائی کریں۔
- ٹماٹر اور باقی تمام اجزاء ڈال کر اتنا پکائیں کہ آئل چھوڑنے لگے۔
- پریشر ککر کھول کر تیز آنچ پر5-4منٹ کے لیے پائے بھونیں۔
- پھر تیار مصالحے میں ڈال کر10-7منٹ پکائیں
- تیار ہونے پر ہرے دھنیے اور مرچوں سے سجا کر سرو کریں۔

یوگرٹ ڈِپ

اجزاء

مایونیز	: 2 کھانے کے چمچ
پانی	: 2 کھانے کے چمچ
دہی	: 1 کپ
ہری پیاز	: ½ عدد (کوٹ لیں)
اولیو آئل	: 1 چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ	: ½ چائے کا چمچ
پودینہ (کٹا ہوا)	: ½ چائے کا چمچ
زیرہ (کٹا ہوا)	: ¼ چائے کا چمچ
نمک	: ⅛ چائے کا چمچ

ترکیب

- دہی، مایو اور پانی اچھی طرح پھینٹیں۔
- اب باقی اجزاء ڈال کر بلینڈ کرلیں۔
- فریش یا ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔

مِنٹ سوس

اجزاء

ہرا دھنیا	: ½ گٹھی (چوپڈ)
پودینہ	: ½ گٹھی (چوپڈ)
ہری مرچ	: 3-4 عدد (چوپڈ)
لہسن	: 2-3 جوے
زیرہ	: ½ چائے کا چمچ
چاٹ مصالحہ	: 1 چائے کا چمچ
اِملی پلپ	: 1 کھانے کا چمچ
نمک	: حسبِ ذائقہ

ترکیب

- تمام اجزاء اکٹھے گرائنڈ کرلیں۔
- سرونگ باؤل میں نکال کر فریش سرو کریں۔

مینگو اینڈ ایپری کاٹ سوس

اجزاء

خشک خوبانی	: 5 عدد
آم	: 1 عدد
سرخ مرچ (کٹی ہوئی)	: 5 عدد
لیموں کا رس	: 2 کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	: 2 چائے کے چمچ
شہد	: 2 چائے کے چمچ
زیرہ (کُٹا ہوا)	: 1 چائے کا چمچ
ادرک (کُٹا ہوا)	: 1 چائے کا چمچ
لونگ (کُٹا ہوا)	: ¼ چائے کا چمچ
آئل	: 1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- خوبانی کو نیم گرم پانی میں تھوڑی دیر بھگوئے رکھیں۔
- آم چھیل کر چوپ کریں اور گٹھلی نکال دیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے ادرک ہلکا سا فرائی کریں۔
- اب آم اور خوبانی ڈال کر نرم ہو جانے تک پکائیں۔
- پھر باقی تمام اجزاء ڈال کر سوس گاڑھی ہونے تک پکائیں۔
- چمچ کی مدد سے میش کرتے جائیں۔
- تیار ہونے پر چولھے سے اتار لیں۔
- چاہیں تو بلینڈ کر لیں یا یوں ہی سرو کریں۔

پیچ ڈِپ

اجزاء

آڑو	: 300 گرام
لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
ادرک پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
سفید مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ
چینی	: 1 کھانے کا چمچ
ریڈ چلی فلیکس	: ½ چائے کا چمچ
سویا سوس	: 1 کھانے کا چمچ
آئل	: 1 کھانے کا چمچ
نمک	: حسبِ ذائقہ

ترکیب

- گٹھلی نکال کر آڑو چوپ کر لیں۔
- سوس پین میں آئل گرم کر کے ادرک، لہسن پیسٹ فرائی کریں۔
- اب آڑو ڈال کر پکائیں۔
- لیموں کا رس، سفید مرچ پاؤڈر، نمک اور چینی مکس کر کے چمچ سے میش کرتے ہوئے پکائیں۔
- ½ کپ پانی ڈال کر آڑو نرم ہو جانے تک پکائیں۔ پھر اتار کر ٹھنڈا کر کے بلینڈ کر لیں۔
- پین میں نکال کر سویا سوس اور ریڈ چلی فلیکس ڈال کر مزید 3-2 منٹ پکائیں۔
- سرونگ باؤل میں نکال کر ریڈ چلی فلیکس سے سجا کر سرو کریں۔

تبت
سرد و خشک موسم میں اپنی
جِلد کو دیجئے بھرپور تحفظ
TIBET
Cold Cream
Kohinoor Chemical Co. (Pvt) Ltd.
TIBET
Natural
Honey Lotion
with
Vitamin E
Natural Moisturizing Complex
Almond Oil
تبت کولڈ کریم
تبت کولڈ کریم سرد اور خشک موسم میں جلد کو روکھے پن سے محفوظ رکھے۔ اس کا باقاعدہ استعمال جلد کو تروتازہ اور نرم و ملائم بنائے۔
تبت ھَنی لوشن
تبت ھَنی لوشن جلد کو نرم و ملائم اور شگفتہ بنائے۔ اس میں شامل وٹامن ای، شہد اور روغنِ بادام جلد کی قدرتی نمی برقرار رکھیں اور اسے بنائے دلکش اور خوبصورت۔
تبت ھَنی لوشن اور کولڈ کریم - جِلد کے لیئے سب کچھ
HL-CC/01/2K14

Nadia Hussain

باکمال، باصلاحیت اور مسحور کن شخصیت کی مالکہ نادیہ حسین کا شمار پاکستان فیشن انڈسٹری کی ٹاپ ماڈلز میں ہوتا ہے۔ نادیہ نہ صرف کامیاب ماڈل بلکہ ایکٹریس، ہوسٹ، ڈیزائنر، میک اپ آرٹسٹ اور ڈینٹسٹ بھی ہیں۔ ان کے بغیر فیشن انڈسٹری کا تصور کچھ ادھورا سا معلوم ہوتا ہے۔ نادیہ کی شہرت نے اس تصور کی بھی نفی کی کہ شادی شدہ خواتین فیشن انڈسٹری میں کامیاب نہیں ہوسکتیں۔ پرکشش مسکراہٹ اور سرو قامت کے ساتھ نادیہ کیمرے کے پیچھے بھی اپنی شگفتہ شخصیت کی بدولت مشہور و معروف ہیں۔ ان سے کی گئی گفتگو پیش خدمت ہے۔

بشکریہ: عائشہ سلیم

شیف اسپیشل: اپنی ابتدائی زندگی کے بارے کچھ بتائیں؟

نادیہ حسین: میری پیدائش لندن کی ہے۔ اسکولنگ بیکن ہاؤس اسکول سسٹم سے کی۔ فاطمہ جناح ڈینٹل کالج سے ڈینٹسٹ بنی۔

شیف اسپیشل: لوگ آپ کو ڈینٹسٹ کے بجائے ماڈل کے طور پر جانتے ہیں۔

نادیہ حسین: (مسکراتے ہوئے) جی ہاں۔ میں نے کبھی سوچا بھی نہیں تھا کہ ماڈل بنوں گی۔ اگر میں ڈینٹسٹ نہ ہوتی تو سائنس کی کسی اور شاخ سے وابستہ ہوتی۔

شیف اسپیشل: ماڈلنگ میں آپ کی کون سی خوبی بہت کام آئی؟

نادیہ حسین: میرا دراز قد جو کہ 5.10 ہے۔

شیف اسپیشل: آپ کی پیدائش لندن کی ہے۔ پاکستان میں رہنا زیادہ پسند ہے یا وہاں؟

نادیہ حسین: مجھے یورپ میں رہنا زیادہ اچھا لگتا ہے۔ پاکستان سے بہت کچھ ملا، اس لیے پاکستان سب سے پہلے ہے۔

شیف اسپیشل: شوبز جوائن کرنے پر فیملی کا ریسپونس کیسا تھا؟

نادیہ حسین: میرے والدین اور شوہر نے ہمیشہ میری حوصلہ افزائی کی۔ میں اپنی والدہ کی بہت زیادہ احسان مند ہوں۔ ماں باپ کا رشتہ ایسا ہے جس پر آپ سب سے زیادہ بھروسا کرسکتے ہیں۔

شیف اسپیشل: آپ کے شوہر آپ کے ساتھ تعاون کرتے ہیں؟

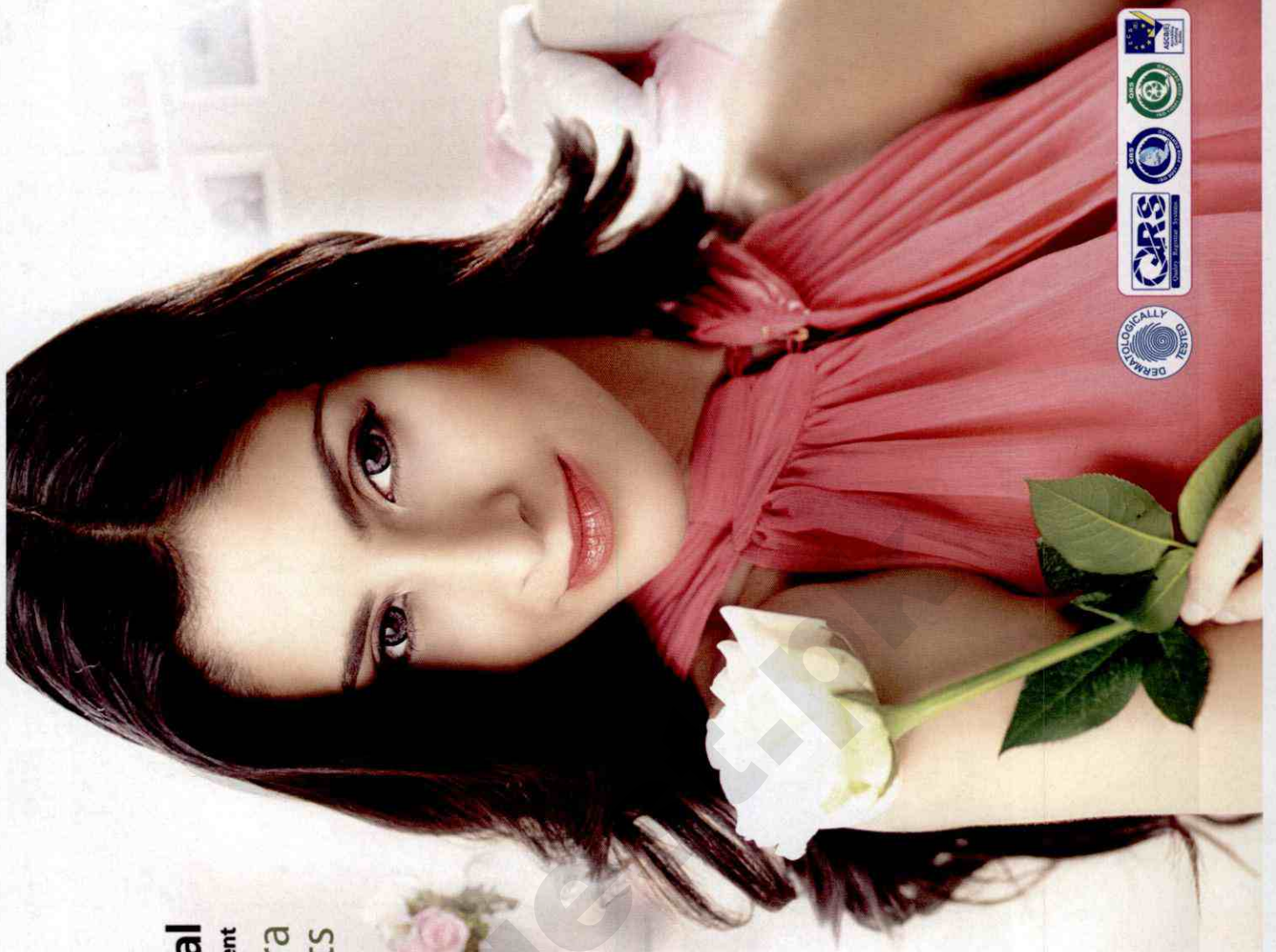
نادیہ حسین: بہت زیادہ۔ کیرئیر کے آغاز میں ہی میری شادی ہوگئی تھی۔ میرا شمار ان چند ماڈلز میں ہوتا ہے جو شادی کے بعد بھی کامیاب ہیں۔ میں نے ثابت کیا کہ شادی شدہ ماڈلز بھی کامیاب ہوسکتی ہیں۔

شیف اسپیشل: عام طور پر ماڈلز شادی سے خوفزدہ رہتی ہیں۔

نادیہ حسین: میرے معاملے میں ایسی کوئی بات نہیں۔ میں نے شوبز جوائن کرنے کے ابتدائی سالوں میں ہی شادی کرلی تھی۔ شادی شدہ زندگی کو کبھی پوشیدہ نہیں رکھا۔ میرے تین بچے بھی ہیں۔

شیف اسپیشل: گھر اور کام کو ساتھ ساتھ چلانا مشکل نہیں لگتا؟

نادیہ حسین: جیسے جیسے مصروفیات بڑھ رہی ہیں تو کچھ مشکلات بھی پیش آرہی ہیں۔ کوشش ہوتی

"میں نے ثابت کیا کہ شادی شدہ ماڈلز بھی کامیاب ہوسکتی ہیں"

ہے کہ دونوں کو مناسب وقت ملے۔

شیف اسپیشل: آج کل آپ کی کیا مصروفیات ہیں؟

نادیہ حسین: شوٹس کے علاوہ میں ڈریس ڈیزائنگ پر کام کر رہی ہوں۔ اپنا سیلون اور ڈینٹل کلینک بھی چلا رہی ہوں۔ سیلون کو زیادہ وقت دینا پڑتا ہے۔

شیف اسپیشل: شہرت کیسی لگتی ہے؟

نادیہ حسین: اچھی لگتی ہے۔ اس بات کو انجوائے کرتی ہوں کہ میں ایک سیلبرٹی ہوں۔ یہ ہمارے فینز ہی ہیں جن کی بدولت ہم اسٹارز بنتے ہیں۔ لوگ آپ کو سراہیں، آپ کو آئیڈیلائز کریں تو اچھا لگتا ہے۔

شیف اسپیشل: پاکستان فیشن انڈسٹری کی ترقی سے مطمئن ہیں؟

نادیہ حسین: ہماری فیشن انڈسٹری کافی تیزی سے ترقی کی راہ پر گامزن ہے۔ پہلے لوگ یہ فیلڈ جوائن کرنے سے کتراتے تھے۔ اب تعلیم یافتہ لوگ اس کا حصہ بن رہے ہیں۔ یہی اس کی اصل کامیابی ہے۔

شیف اسپیشل: فیشن کو کس نظر سے دیکھتی ہیں؟

نادیہ حسین: فیشن وقت کے ساتھ ساتھ بدلتا رہتا ہے۔ فیشن وقت کی ضرورت تو ہے لیکن یہ بھی حقیقت ہے کہ ہر جگہ آپ فیشن کو فولو نہیں کر سکتے۔ پاکستان میں فیشن کے ساتھ ساتھ یہاں کے روایتی پہناوے بھی مقبول ہیں۔

> پہلے لوگ یہ فیلڈ جوائن کرنے سے کتراتے تھے۔ اب تعلیم یافتہ لوگ اس کا حصہ بن رہے ہیں

شیف اسپیشل: آپ کے نزدیک ''خوشی'' کیا ہے؟

نادیہ حسین: آج کل کے دور میں آپ کی سب ضروریات پوری ہو جائیں، یہی خوشی ہے۔

شیف اسپیشل: دن کا آغاز کیسے کرتی ہیں؟

نادیہ حسین: صبح بچوں کو تیار کر کے سکول بھیجنا ہوتا ہے، اسی سے آغاز ہوتا ہے۔

شیف اسپیشل: ڈریسنگ میں کن باتوں کا خیال رکھتی ہیں؟

نادیہ حسین: موقع محل کے مطابق ڈریسنگ کرتی ہوں۔

شیف اسپیشل: آپ کے دل کے نزدیک کون لوگ ہیں؟

نادیہ حسین: میرے شوہر جو میرے بہترین دوست بھی ہیں، میرے دل کے بہت قریب ہیں۔ میری فیملی اور کچھ اچھے دوست میری زندگی کا اثاثہ ہیں۔

شیف اسپیشل: موویز دیکھتی ہیں؟

نادیہ حسین: انگلش موویز شوق سے دیکھتی ہوں۔ Sound of Music پسندیدہ فلم ہے۔

شیف اسپیشل: کوئی خواہش جو پوری نہ ہوئی ہو؟

نادیہ حسین: سب خواہشات پوری ہوئیں۔ اللہ کا شکر ہے کہ جو چاہا وہ پا لیا۔

شیف اسپیشل: آپ کا اسٹار؟

نادیہ حسین: جدی (Capricorn)۔ تاریخ پیدائش 11 جنوری ہے۔

شیف اسپیشل: کوکنگ کرتی ہیں؟

نادیہ حسین: نہیں۔ کوکنگ کا شوق نہیں ہے۔

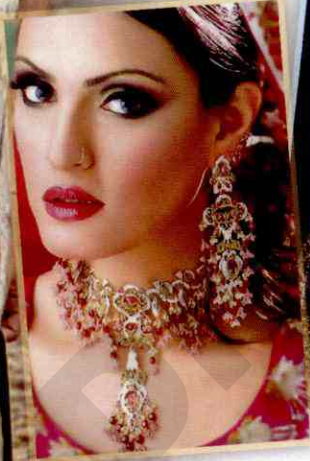
شیف اسپیشل: پسندیدہ کھانا؟

نادیہ حسین: جو کھانے کو دل کرے، کھا لیتی ہوں۔ زیادہ نہیں کھاتی کیوں کہ فٹنس کا خیال رکھنا پڑتا ہے۔

شیف اسپیشل: پسندیدہ ڈیزائنر؟

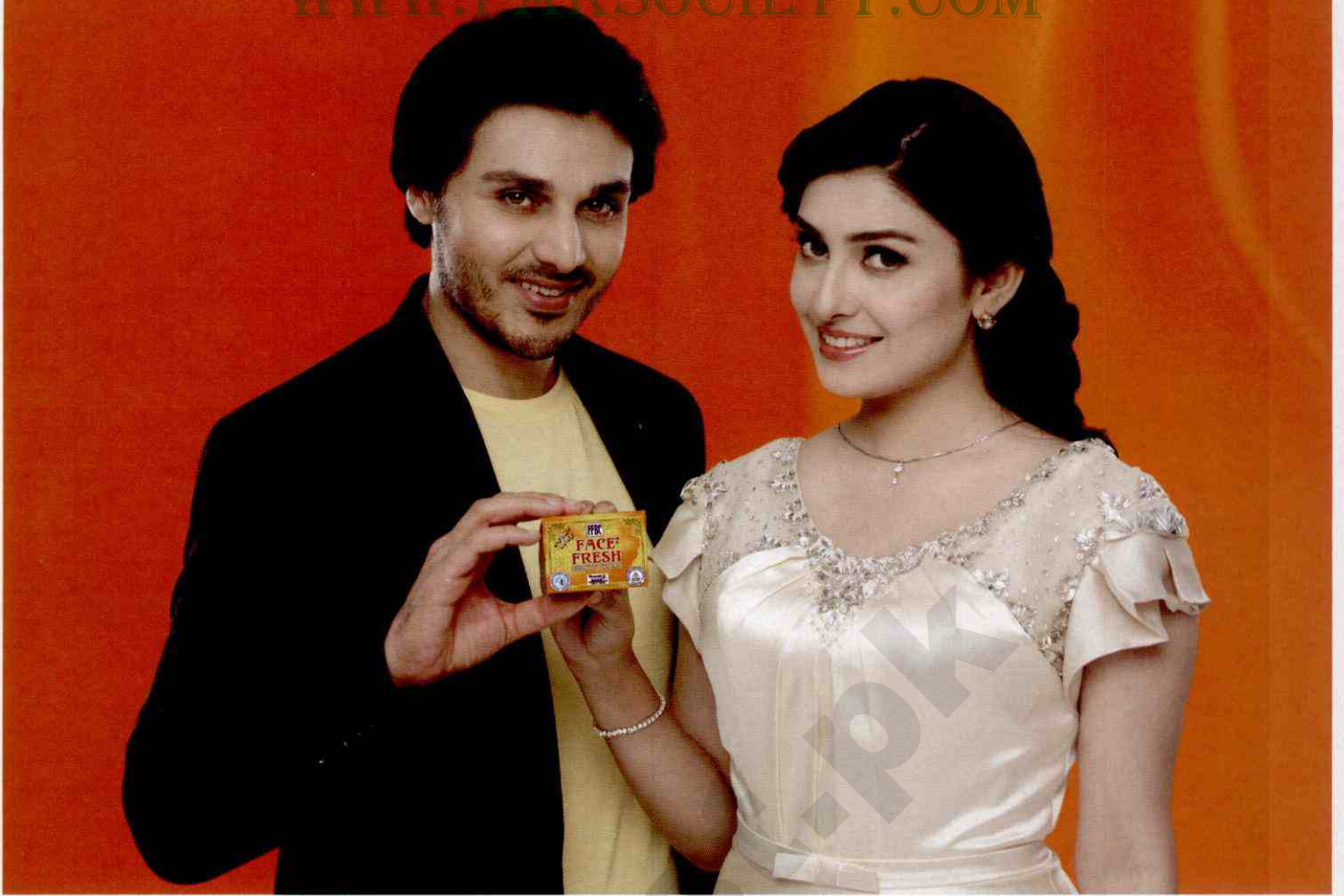
نادیہ حسین: ہمارے ڈیزائنرز اچھا کام کر رہے ہیں۔ ہر ڈیزائنر اپنی کسی نہ کسی خوبی کی وجہ سے پسند ہے۔

شیف اسپیشل: کیا مڈل کلاس کی خواتین آپ کے سیلون کے پیکجز افورڈ کر سکتی ہیں؟

نادیہ حسین: جی بالکل! ہمارے پیکجز بہت مناسب ہیں۔ میں تمام خواتین سے کہوں گی کہ وہ ایک بار یہاں ضرور تشریف لائیں۔

شیف اسپیشل: نئی ماڈلز کے بارے آپ کا کیا خیال ہے؟

نادیہ حسین: بہت سی نئی ماڈلز اچھا کام کر رہی ہیں۔ ان کی آسانی کے لیے ہم لوگ Exibitions بھی منعقد کرواتے رہتے ہیں، جس سے انھیں آگے بڑھنے کا موقع ملتا ہے۔

شیف اسپیشل: قارئین کو کوئی پیغام دینا چاہیں گی؟

نادیہ حسین: آپس میں پیار محبت سے رہیں۔ پاکستان کا نام روشن کریں۔ کامیابی حاصل کرنے کے لیے اپنے مقاصد کا تعین کریں اور ان کے حصول کے لیے کوشش بھی کریں۔

برج میزان
Libra

24 ستمبر تا 23 اکتوبر

آپ کسی میگنیٹ کی طرح کامیابیوں کو اپنی جانب کھینچ لیں گے

نشان	:	ترازو
عنصر	:	ہوا
حاکم سیارہ	:	زہرہ
سعد رنگ	:	سفید، ارغوانی
مبارک دن	:	جمعہ
منسوب حروف	:	ر، ت، ط
موافق پتھر	:	اوپل
دوستی	:	جوزا، دلو
ناموافق بروج	:	سرطان، جدی
محبت	:	حمل
کاروبار	:	عقرب
روحانیت	:	جوزا

شخصیات

سرسیّد احمد خان، مولانا مودودیؒ، اعتزاز احسن، آسکر وائلڈ، لتا منگیشکر، امیتابھ بچن، ہیما مالنی، ریکھا، ریما خان۔

خصوصیات

برج میزان ساتواں برج ہے۔ یہ ایک دلچسپ، باشعور اور ممتاز برج ہے جسے زہرہ اور ساتویں گھر کے معاملات سے منسوب کیا جاتا ہے۔ میزان افراد کی شخصیت بہت پُرکشش اور منفرد ہوتی ہے۔ یہ دلوں کے ساتھ ساتھ ذہنوں پر بھی حکمرانی کرتے ہیں اور اس کے لیے وہ طاقت کا مظاہرہ نہیں کرتے بلکہ فقط اپنی مسکراہٹ سے کام لیتے ہیں۔ یہ دوسروں کی زندگی میں انقلاب لانے کا سبب بنتے ہیں۔ جنگ سے نفرت اور امن سے محبت کے باعث آپ انھیں پیار، امن، دوستی اور محبت کا سفیر کہہ سکتے ہیں۔

برج میزان کا نشان ترازو ہے جو تمام بروج میں واحد غیر متحرک اور ساکن شے ہے۔ ترازو، توازن کا مظہر ہے۔ اسی لیے میزان افراد ہر وقت توازن قائم رکھنے کی کوشش میں مصروف رہتے ہیں۔ لوگوں کو ایک دوسرے کے قریب لانے کے لیے ان کے درمیان شکوک وشبہات اور غلط فہمیاں دور کرنے کی سعی کرتے ہیں۔ ان کی طبیعت میں عجیب سی دورُخی پائی جاتی ہے یعنی ابھی بہت خوش ہیں تو اگلے ہی لمحے اچانک بغیر کسی وجہ کے اداسیوں اور غموں میں ڈوب جاتے ہیں۔ یہ فنکارانہ صلاحیتوں کے مالک، منطقی، متجسس، ذہین اور دور اندیش ہوتے ہیں۔

اگلے بارہ ماہ

میزان افراد کے لیے اگلے بارہ ماہ بے حد اہم دکھائی دے رہے ہیں۔ اس سال ان کی زندگی میں بہت سی بنیادی اور مثبت تبدیلیاں متوقع ہیں۔ پہلی اہم بات تو یہ کہ دسمبر کے آخر سے ہی ان میں ذہنی بالیدگی کے دور کا آغاز ہوگا۔ یوں جیسے کوئی طالب علم ایم۔ اے کے بعد پی ایچ ڈی کرنا شروع کردے۔ ایک ذہنی دور کا کامیاب اختتام اور دوسرے کا پرامید آغاز دکھائی دے رہا ہے۔ آج تک اگر آپ مضامین لکھتے رہے ہیں تو اب سے کتابیں لکھنا شروع کردیں گے۔ ابھی تک آپ نے خود کو دنیا والوں کے سامنے پیش کرنا سیکھا ہے۔ اب آپ اپنا واضح امیج بنا چکے ہیں۔ ایسے مشکل حالات سے بھی گزر چکے ہیں کہ جب آپ کی عزت نفس کو ٹھیس پہنچائی گئی۔ آپ کو خاموش رہ کر صبر سے سفر جاری رکھنا پڑا۔ انہی تجربات نے آپ کی شخصیت کو مزید نکھار دیا ہے۔ آپ اپنے آپ اور اپنی ضرورتوں کو سمجھ چکے ہیں۔ آپ کی منزل آپ کی نظروں کے سامنے ہے۔ آپ جانتے ہیں کہ آپ کو کیا چاہیے۔

اگلے بارہ ماہ میں خاص طور پر 2015ء کے آغاز کے ساتھ ہی، آپ ایک نئے سفر کا آغاز کریں گے۔ یہ ایک ایسا سفر ہے جہاں آپ کی شخصیت ایک نئے روپ میں دنیا کے سامنے آئے گی۔ یہ روپ پہلے سے بہت بہتر، مضبوط اور خوب صورت ہے۔ آپ کسی میگنیٹ کی طرح کامیابیوں کو اپنی جانب کھینچ لیں گے۔

آپ کی خواہشات یکے بعد دیگرے پوری ہونی شروع ہوں گی۔ بہتر تو یہ ہے کہ کوئی خاص، اہم یا طویل المیعاد منصوبہ بندی نہ کریں۔ ابھی بہت سیکھنا اور سمجھنا باقی ہے۔ کچھ ایسی تبدیلیاں بھی ہیں جو ابھی ظاہر ہونی ہیں۔ ان پر توجہ مرکوز رکھیں۔

آپ کے گھریلو معاملات ویسے تو ایک خاص ڈگر پر چلتے رہیں گے لیکن آپ کے اندر کی ''خلش'' اور ''تلاش'' قائم رہے گی۔ آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ گھر میں جیسے کچھ کمی سی ہے، کہیں کسی بہتری کی گنجائش ہے یا پھر گھر کی صفائی مکمل نہیں ہے۔ ایسا کچھ ہے جو آپ کو بے چین کیے رکھتا ہے۔ یہ نہ دکھائی اور نہ ہی سمجھ آنے والی خلش آپ کی جان نہیں چھوڑے گی۔

آپ نے اپنی ایک خیالی دنیا بسا رکھی ہے، جس کے اپنے ہی کردار اور واقعات ہیں۔ یہ خیالی دنیا آپ کو بہت عزیز ہے۔ اس کا تصور آپ کو مسحور کیے رکھتا ہے۔ اتنی احتیاط ضرور کریں کہ آپ کی یہ خیالی دنیا حقیقی دنیا کے کرداروں پر اثر انداز نہ ہو۔

میزان افراد کو آنے والے سال میں اپنے وزن کا بہت خیال رکھنا ہوگا۔ صحت کے حوالے سے کچھ مسائل دکھائی دے رہے ہیں۔ اپنی صحت پر خاص توجہ دیجیے گا۔ یہ یاد رکھیں کہ اگر آپ کے پاؤں ٹھیک رہیں گے تو باقی صحت بھی ٹھیک رہے گی۔ اگلے سال میزان افراد کی ایک خاص اور بہت بڑی خواہش پوری ہوتی دکھائی دے رہی ہے۔ یہ وقت غالباً اگست 2015ء کے آگے پیچھے ہوسکتا ہے۔

بلیک روز سُپر ہیئر ٹانک
پہلے سے کہیں زیادہ موثر۔ زیادہ بہتر
بالوں کی چمک اور نکھار کیلئے ہیئر ٹانک کا استعمال یقینی بنائیں
کیونکہ یہ بالوں کا فطری سچا محافظ ہے
5
بالوں کے قدرتی نکھار کیلئے
ایک فارمولے میں پانچ کمالات
2X
بالوں کو دوگُناہ مضبوط بنائے
دوشاخہ بالوں کو صحت مند بنا کر۔ طاقت بخشے
E
وٹامن 'ای' کی بدولت
بالوں میں ریشمی احساس کا اضافہ کرے
نباتاتی قدرتی غذائیت سے سنوارے
frizz
بالوں کے رُوکھے پن اور اُلجھن سے
ہمیشہ کیلئے نجات
115 ملی لیٹر اور 190 ملی لیٹر
میں دستیاب ہیں
BLACK ROSE
Super HAIR TONIC
5 Hair Therapies in one Formula
Vitamin E
Silk Proteins
to make hair 2X stronger
Stay connected for hair care solution
www.facebook.com/blackrosehaircare

کام ہے کیوں کہ آپ کے گھر کے افراد ضدی بچوں کی طرح ایکٹ کر رہے ہیں۔ نہ تو کوئی بات سمجھنے کی کوشش کر رہا ہے اور نہ ہی ضد سے ہٹنے کے لیے تیار ہے۔ لہٰذا آپ کو ایک ریفری کی طرح فرائض ادا کرنا ہوں گے۔ میرا مشورہ ہے کہ کسی کی طرف داری نہ کریں اور نہ ہی کسی کی پارٹی کا حصہ بنیں۔ حالیہ جھگڑوں میں ماضی کے اختلافات کی پرچھائیاں بھی دکھائی دیتی ہیں۔ اس ماہ 18 اکتوبر کا چاند گرہن آپ پر کچھ زیادہ اثرات مرتب نہیں کر رہا۔ البتہ آپ کو غلط خبریں موصول ہوسکتی ہیں۔ ہر خبر کو دوبارہ ضرور سنیں کیوں کہ واضح طور پر لگ رہا ہے کہ آپ کو غلط اطلاعات موصول ہو رہی ہیں۔ 23 اکتوبر کا سورج گرہن آپ کی کمیونیکیشن کو متاثر کر رہا ہے۔ غیر متوقع حالات کا سامنا ہوسکتا ہے۔ اپنے ڈیٹا کا بیک اپ رکھیں۔ جو بھی خط و کتابت ہو، احتیاط سے کریں۔ ملنے اور بھیجی جانے والی اطلاعات بارے کنفرم کرلیں کہ آیا درست پتے پر پہنچیں یا نہیں۔ یہ بھی خیال رکھیں کہ آپ کی باتوں کا ابہام غلط فہمیوں کا سبب بن سکتا ہے۔

سنبلہ افراد کے لیے یہ ماہ مالی معاملات کے حوالے سے بہترین ہے۔ رُکی ہوئی ادائیگیاں خود بخود وصول ہوتی نظر آتی ہیں۔

میزان Libra (24 ستمبر تا 23 اکتوبر)

اس ماہ آپ کے لیے بے پناہ مصروفیت دکھائی دے رہی ہے۔ میزان افراد کے لیے یہ خاصا کامیاب اور مثبت مہینا ہے۔ اس ماہ 2 گرہن لگ رہے ہیں۔ آپ کی ذات، معاشی حالت اور محبت ان گرہنوں کے زیر اثر آسکتی ہے۔ یہ تینوں علاقے یکے بعد دیگرے آپ کی توجہ کا مرکز رہیں گے۔ آپ کو محتاط رہنا ہوگا کہ کوئی بات یا تفصیل نظر انداز نہ ہو۔

رومانس کے معاملات خاصے خوشگوار رہیں گے۔ گو کہ غلط فہمیاں چاروں جانب سے حملہ آور ہوسکتی ہیں، مگر ناکام رہیں گی۔ 18 اکتوبر کا چاند گرہن آپ کے سنجیدہ تعلقات کے گھر میں لگ رہا ہے۔ تمام ذاتی اور کاروباری تعلقات میں بہتری اور درستگی کے واضح امکانات موجود ہیں۔ آپ اچھے اور بُرے میں تمیز کرنے کے قابل ہوسکیں گے۔ 23 اکتوبر کا سورج گرہن آپ کے مالی معاملات پر اثر انداز ہوگا۔ معاشی استحکام کے حالات پیدا ہوں گے۔ ہر سورج گرہن آپ کی مشینری، دوستی اور لمبی منصوبہ بندی کو متاثر کرتا ہے۔ اب کی بار بھی ایسا ہی کچھ ہوتا دکھائی دے رہا ہے۔ 2014ء کا آخری حصہ آپ کے لیے بہت کچھ لے کر آرہا ہے۔ خاص طور پر اپنی سرمایہ کاری اور منصوبہ بندی کو اپ ٹو ڈیٹ رکھیں۔ ان اثرات سے آپ کو زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانا چاہیے۔ لہٰذا توجہ اور دھیان اسی طرف مرکوز رکھیں اور چوکس، ہوشیار رہیں۔

عقرب Scorpio (24 اکتوبر تا 22 نومبر)

اکتوبر 2014ء عقرب افراد کے لیے باقی بروج کی نسبت کچھ زیادہ ہی اہم، خاص اور تلاطم انگیز دکھائی دے رہا ہے۔ اس کی وجہ دو گرہن ہیں جو کہ بنیادی نوعیت کے ہیں۔ آٹھ اکتوبر کا چاند گرہن آپ کے کاروبار کے خانے میں وقوع پذیر ہوگا۔ یہ گرہن ملازمت، کاروبار یا دفتری ماحول میں غیر متوقع تبدیلیاں لا سکتا ہے۔ اپنے پاؤں مضبوطی سے جمائے رکھیے گا۔ آپ اپنے اور اپنی فیملی کے کھانے پینے کے طور طریقوں میں بنیادی تبدیلی کرسکتے ہیں۔ اگلے چھ ماہ آپ کی توجہ صحت اور حفظانِ صحت کے اصولوں پر مرتکز دکھائی دیتی ہے۔ یہ بھی ہوسکتا ہے کہ آپ اپنے گھر کے کچن کو ہی نئے سرے سے ترتیب دے ڈالیں۔ آپ کے گھر کے افراد عام دنوں کی نسبت کچھ زیادہ حساس دکھائی دے رہے ہیں۔ اس بات کو زیادہ سنجیدگی سے مت لیں۔

23 اکتوبر کا سورج گرہن بے حد اہم ہوسکتا ہے۔ اس کے اثرات اگلے چھ ماہ جاری رہیں گے۔ یہ گرہن آپ کے اپنے ہی برج میں لگ رہا ہے۔ اس کے اثرات کچھ اس نوعیت کے ہیں کہ آپ کی شخصیت، حالات اور خیالات میں بنیادی اور مثبت تبدیلیاں ہوں گی۔ آپ ایک نئے انداز سے دنیا کے سامنے آئیں گے۔

قوس Sagittarius (23 نومبر تا 22 دسمبر)

مجموعی طور پر یہ ایک تیز اور گہما گہمی سے بھرپور مہینا ہے۔ قوس افراد ان دنوں سوشل سرگرمیوں میں مصروف دکھائی دے رہے ہیں۔ ان سرگرمیوں کا مثبت اثر آپ کے کاروبار اور کیریئر پر بھی دکھائی دے رہا ہے۔ اس میل جول میں آپ کو ایسے لوگ بھی ملیں گے جو آپ کے لیے بہت فائدہ مند ثابت ہوسکتے ہیں۔ قوس افراد کی زندگی میں اس ماہ ذہنی سرگرمیوں کے ساتھ ساتھ روحانیت بھی دکھائی دیتی ہے۔ بلکہ لگتا ہے کہ آپ کے لیے اکتوبر اس برس کا سب سے زیادہ روحانی مہینا ہے۔ اس ماہ کی شہ سرخی، اس ماہ لگنے والے دو گرہن ہیں۔ دونوں کے اثرات آپ پر خاصے گہرے نظر آتے ہیں۔ 18 اکتوبر کا چاند گرہن آپ کی توجہ آپ سے کم عمر لوگوں اور اولاد کی جانب مبذول کرواتا نظر آتا ہے۔ آپ ان کے لیے کچھ اہم پلاننگ بھی کرسکتے ہیں۔ اس ماہ شروع ہونے والا یہ سلسلہ اگلے چھ ماہ تک چلے گا۔

اس دوران وہ تمام لوگ جو آپ سے کم عمر ہیں، آپ کی زندگی میں اہم کردار ادا کریں گے۔ چاند گرہن کا دورانیہ آپ کے لیے سفر اور کمیونیکیشن کے حوالے سے سعد نہیں ہے۔ لہٰذا سفر کا ارادہ ملتوی کردیں۔ 23 اکتوبر کا سورج گرہن آپ کے 12 ویں یعنی روحانیت اور لاشعور کے گھر میں لگ رہا ہے۔ یہ اگلے چھ ماہ تک آپ کو Para normal phenomena کی جانب متوجہ رکھ سکتا ہے۔ مافوق الفطرت چیزیں، علوم اور فلسفہ آپ کی دلچسپی کا مرکز ہوں گے۔ اس کے علاوہ آپ کی ملاقات ایسے لوگوں سے ہوتی نظر آتی ہے جو آپ کے خیالات اور نظریات پر اثر انداز ہوسکتے ہیں۔ اگلے بارہ ماہ میں آپ ایک ایسے دور سے گزریں گے جہاں آپ کے خیالات اور نظریات تیزی سے بدلتے رہیں گے۔

جَدی Capricorn (23 دسمبر تا 20 جنوری)

آپ کے لیے یہ معاشی استحکام کا مہینا ہے۔ آپ کے پروجیکٹس تیزی سے کامیاب ہوسکتے ہیں۔ تاخیر اور رکاوٹیں دور ہوں گی اور نئے مواقع دستیاب ہوں گے۔ اس ماہ 2 گرہن لگ رہے ہیں۔ پہلا چاند گرہن آپ کے گھر، گھریلو معاملات اور گھریلو افراد کے ساتھ تعلقات کو متاثر کرسکتا ہے۔ چاہتے نہ چاہتے، آپ کو ان مسائل کو ترجیح دینا ہوگی۔ اگلے چھے ماہ میں دکھائی دے رہا ہے کہ آپ کی توجہ بزرگوں اور عمر میں آپ سے بڑے لوگوں کی جانب مرکوز رہے گی۔ اُن کی جانب سے غیر معمولی حساسیت کا مظاہرہ دکھائی دے رہا ہے۔ آپ کو دھیان رکھنا ہوگا کیوں کہ آپ کے منہ سے نکلی معمولی بات کا اچھا خاصا بتنگڑ بن سکتا ہے۔ صبر و تحمل سے کام لیتے ہوئے تمام مسائل حل کرنے کی کوشش کریں کیوں کہ آپ کے پاس کوئی دوسرا اور بہتر آپشن بھی دکھائی نہیں دے رہا۔ 23 اکتوبر کا سورج گرہن آپ کے 11 ویں گھر میں لگ رہا ہے۔ اس کا بنیادی تعلق امیدوں، دوستوں اور منصوبہ بندی سے ہے۔ ان دنوں آپ کو اپنی عمومی زندگی اور کام کی رفتار کو کم کرنا ہوگا۔ کوشش کریں کہ اکتوبر کا مہینا بہت آہستہ رفتار سے گزاریں۔ ہر فیصلہ بہت سوچ سمجھ کر کریں۔ کئی بار رُک کر سوچیں۔ اس ماہ ایسی بہت سی غلط فہمیاں پیدا ہونے کا امکان ہے جن کا تعلق آپ کے قریبی رشتوں اور دوستوں سے ہے۔ اس سے آپ ذہنی طور پر تنگ بھی آسکتے ہیں لیکن شاید اب آپ کے لیے یہ ضروری بھی ہے۔

دلو Aquarius (21 جنوری تا 19 فروری)

اس ماہ آپ کی زندگی کے دو علاقے ''کیریئر اور مالی معاملات'' اہم رہیں گے۔ ان دونوں معاملات میں احتیاط اور تاخیر سے کام لیں۔ جتنے بھی اہم پروجیکٹس ملتوی کرسکتے ہیں، کردیں۔ اس ماہ جب کہ تمام بروج کے معاملات گردش میں ہیں، آپ کے حالات خاصے مثبت رہیں گے۔ ٹیم اور فیملی ممبرز کو ساتھ لے کر چلنے کی کوشش کریں۔ اگر کچھ ملتوی کرنا پڑے تو کردیں۔ ویسے بھی آپ کے لیے یہ دن ایسے ہیں کہ جب آپ کو آگے بڑھنے کی بجائے گزشتہ تمام اقدام اور فیصلوں پر نظر ثانی کرنی چاہیے۔ بہت واضح امکان دکھائی دیتا ہے کہ آپ کی ملاقات کسی نئے اور بہترین دوست یا محبوب سے ہوجائے گی۔ یہ ایک خوب صورت اتفاق بھی ہوسکتا ہے۔ اس ماہ دو گرہن لگ رہے ہیں۔ 18 اکتوبر کا چاند گرہن آپ کو غیر متوقع یا غیر معمولی جذبات، خیالات اور نظریات سے متعارف کروا سکتا ہے۔ جن کے باعث آپ کے حالیہ خیالات اور نظریات اچانک تبدیلی کا شکار ہوسکتے ہیں۔ یہ اثرات اگلے چھ ماہ تک چلتے دکھائی دے رہے ہیں۔ اتنا دھیان رہے کہ خود کو خیالی آندھیوں کا شکار نہ ہونے دیں۔ یہ اثرات آپ کو حقیقی دنیا سے دور بھی کرسکتے ہیں۔ 23 اکتوبر کا سورج گرہن آپ کے کاروبار کے خانے میں لگ رہا ہے، اس کے زیر اثر آپ کے لیے بہتری اور درستگی کے حالات پیدا ہوسکتے ہیں۔ واضح امکان ہے کہ آپ اپنی آج تک کی جدوجہد کا ثمر حاصل کرسکیں گے۔

حوت Pisces (20 فروری تا 20 مارچ)

حوت افراد کا ذہن اس ماہ اپنی معاشی حالت کے بارے سوچتا دکھائی دے رہا ہے۔ آپ کے سوچنے کا انداز خاصا اچھوتا لگ رہا ہے۔ آپ کی سوچ کا مرکز ایسا ہے کہ جس کے بارے میں کسی کو بھی زیادہ معلوم نہیں۔ آپ سمجھ تو رہے ہیں لیکن سمجھا نہیں پا رہے۔ اس ماہ دو گرہن لگ رہیں ہیں۔ آٹھ اکتوبر کا گرہن آپ کے دوسرے گھر یعنی خانۂ مال میں لگے گا۔ اس گرہن کے اثرات اگلے چھ ماہ تک رہیں گے۔ خانۂ مال سے وابستہ معاملات پر توجہ رکھیے گا۔ بنیادی بات ''ملکیت'' کی ہے۔ جو آپ کا ہے، اسے مکمل حفاظت سے رکھیں۔ اس گرہن کے زیر اثر آپ کے ذہن میں بہت کچھ بدل سکتا ہے۔ آپ آج تک کیسے پلان کرتے یا مسائل کو کس نظر سے دیکھتے تھے، اب اس سوچ میں بہت حد تک تبدیلی آئے گی۔ آپ نہ صرف مختلف بلکہ آؤٹ آف دی باکس سوچنا شروع کریں گے۔ آپ کے اندر کئی ماہ سے تبدیلی کی لہر سی تھی۔ اب اگلے چھ ماہ میں یہ ذہنی تبدیلی اُبھر کر سامنے آجائے گی۔ 23 اکتوبر کا سورج گرہن بھی آپ کے نظریات پر اثر انداز ہو رہا ہے۔ اسی لیے یہ بات کہہ رہی ہوں کہ حوت افراد جس تبدیلی کے دور سے گزر رہے تھے، وہ اب مکمل ہوجائے گا۔

بالی وُڈ کے کنگ ''شاہ رخ خان'' کی ایکشن اور ڈراما سے بھرپور یہ فلم اس ماہ سینما اسکرین کی زینت بننے جارہی ہے۔ فلم میں دپیکا پڈکون، جیکی شروف، ابھیشیک بچن، بومین ایرانی، ویوان شاہ اور سونو سود بھی اہم کردار ادا کرتے دکھائی دیں گے۔ فلم کی کہانی Musical Heist کے گرد گھومتی ہے۔

شاہ رخ خان اور دپیکا کی جوڑی اس سے قبل ''چنائی ایکسپریس'' اور ''اوم شانتی اوم'' میں اپنے فن کا جادو جگا چکی ہے۔ فلمی پنڈتوں کے مطابق دلچسپ کہانی پر مشتمل یہ فلم بھی یقیناً ان کے شائقین کو مایوس نہیں کرے گی۔

فلم کی ڈائریکشن فرح خان، پروڈکشن شاہ رخ خان کی بیگم گوری خان اور میوزک وشال شیکھر کا ہے۔

فلم میں بھوت پریت کے ماحول کے ساتھ ساتھ بالی وُڈ کی ایکشن فلم "How You See Me" کی جھلک بھی دکھائی دیتی ہے۔ تاہم فلم کے ٹریلر کے آخر میں شاہ رخ خان کے ڈائیلاگ ''یہ تو صرف ٹریلر ہے، پکچر ابھی باقی ہے میرے دوست'' سے شائقین یہ امید کرسکتے ہیں کہ وہ کچھ ''نیا'' دیکھنے جارہے ہیں۔

movie CLUB

BANG BANG!

کترینہ کیف اور ریتک روشن اس ایکشن تھرلر فلم میں پہلی مرتبہ ایک ساتھ پرفارم کررہے ہیں۔ ان دونوں کی جوڑی فلم ریلیز ہونے سے پہلے ہی بے حد مقبول ہوچکی ہے۔ یہ فلم ہالی وُڈ مووی "Knight and Day" کا آفیشل ری میک ہے۔

ریتک ٹام کروز اور کترینا کیمرون ڈیاز کے کردار میں دکھائی دیں گی۔ فلم میں ریتک روشن Flyboarding کرتے بھی دکھائی دیں گے۔ کسی بھی بالی وُڈ فلم میں یہ اپنی طرز کا پہلا واٹر سٹنٹ ہے جسے کرنے کا اعزاز ریتک کے سر ہے۔

اسے ریتک کی مقبولیت کہہ لیجیے یا کترینہ کی خوبصورتی کا جادو کہ فلم کا ٹریلر ریلیز ہوتے ہی ابتدائی چوبیس گھنٹوں میں "most watched videos" میں شامل ہوچکا ہے۔ یہ کہنا بے جا نہ ہوگا کہ ریتک روشن کی یہ فلم بالی وُڈ کے ''خان ہیروز'' کے لیے ایک چیلنج ثابت ہوسکتی ہے۔

فلم کی ڈائریکشن سدھارتھ راج آنند اور پروڈکشن فوکس سٹار اسٹوڈیو کی ہے۔ جاوید جعفری، جمی شیرگل اور ڈینی ڈینزونگپا فلم میں اہم کردار ادا کررہے ہیں۔

Haider

AN ADAPTATION OF WILLIAM SHAKESPEARE'S "HAMLET"

وشال بھردواج کی ڈائریکشن اور سدھارتھ رائے کپور کی پروڈکشن میں بننے والی اس فلم کی کہانی ولیم شیکسپیئر کے ڈراما "Hamlet" سے ماخوذ کی گئی ہے۔ فلم کی کاسٹ میں تبو، شاہد کپور، شردھا کپور اور کے کے حسین اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ فلم کی شوٹنگ جنت نظیر وادیٔ کشمیر میں کی گئی ہے۔

اس سے قبل شیکسپیئر کے ڈراموں سے متاثر ہوکر وشال بھردواج ''مقبول'' اور ''اوم کارہ'' جیسی فلمیں بھی بنا چکے ہیں۔ بقول شاہد کپور ''حیدر'' ان کے کیریئر کی سب سے مشکل اور چیلنجنگ فلم تھی۔ انھوں نے کہا کہ اس فلم کی شوٹنگ کے دوران انھیں احساس ہوا کہ Hamlet کتنا مشکل کردار ہے۔ فلم میں ان کے مقابل شردھا کپور مرکزی کردار ادا کررہی ہیں۔

بالی وُڈ کے کنگ ''شاہ رخ خان'' کی ایکشن اور ڈراما سے بھرپور یہ فلم اس ماہ سینما اسکرین کی زینت بننے جارہی ہے۔ فلم میں دیپیکا پڈکون، جیکی شروف، ابھیشیک بچن، بومین ایرانی، ویوان شاہ اور سونو سود بھی اہم کردار ادا کرتے دکھائی دیں گے۔ فلم کی کہانی Musical Heist کے گرد گھومتی ہے۔

شاہ رخ خان اور دیپیکا کی جوڑی اس سے قبل ''چنائی ایکسپریس'' اور ''اوم شانتی اوم'' میں اپنے فن کا جادو جگا چکی ہے۔ فلمی پنڈتوں کے مطابق دلچسپ کہانی پر مشتمل یہ فلم بھی یقیناً ان کے شائقین کو مایوس نہیں کرے گی۔

فلم کی ڈائریکشن فرح خان، پروڈکشن شاہ رخ خان کی بیگم گوری خان اور میوزک وشال شیکھر کا ہے۔

فلم میں بھوت پریت کے ماحول کے ساتھ ساتھ بالی وُڈ کی ایکشن فلم "How You See Me" کی جھلک بھی دکھائی دیتی ہے۔ تاہم فلم کے ٹریلر کے آخر میں شاہ رخ خان کے ڈائیلاگ ''یہ تو صرف ٹریلر ہے، پکچر ابھی باقی ہے میرے دوست'' سے شائقین یہ امید کرسکتے ہیں کہ وہ کچھ ''نیا'' دیکھنے جارہے ہیں۔

movie CLUB

BANG BANG!

کترینہ کیف اور ریتک روشن اس ایکشن تھرلر فلم میں پہلی مرتبہ ایک ساتھ پرفارم کررہے ہیں۔ ان دونوں کی جوڑی فلم ریلیز ہونے سے پہلے ہی بے حد مقبول ہوچکی ہے۔ یہ فلم ہالی وُڈ مووی "Knight and Day" کا آفیشل ری میک ہے۔

ریتک ٹام کروز اور کترینا کیمرون ڈیاز کے کردار میں دکھائی دیں گی۔ فلم میں ریتک روشن Flyboarding کرتے بھی دکھائی دیں گے۔ کسی بھی بالی وُڈ فلم میں یہ اپنی طرز کا پہلا واٹر سٹنٹ ہے جسے کرنے کا اعزاز ریتک کے سر ہے۔

اسے ریتک کی مقبولیت کہہ لیجیے یا کترینہ کی خوبصورتی کا جادو کہ فلم کا ٹریلر ریلیز ہوتے ہی ابتدائی چوبیس گھنٹوں میں "most watched videos" میں شامل ہوچکا ہے۔ یہ کہنا بے جا نہ ہوگا کہ ریتک روشن کی یہ فلم بالی وُڈ کے ''خان ہیروز'' کے لیے ایک چیلنج ثابت ہوسکتی ہے۔

فلم کی ڈائریکشن سدھارتھ راج آنند اور پروڈکشن فوکس سٹار اسٹوڈیو کی ہے۔ جاوید جعفری، جمی شیر گل اور ڈینی ڈینزونگپا فلم میں اہم کردار ادا کررہے ہیں۔

Haider

AN ADAPTATION OF WILLIAM SHAKESPEARE'S "HAMLET"

وشال بھردواج کی ڈائریکشن اور سدھارتھ رائے کپور کی پروڈکشن میں بننے والی اس فلم کی کہانی ولیم شیکسپیئر کے ڈراما "Hamlet" سے ماخوذ کی گئی ہے۔ فلم کی کاسٹ میں تبو، شاہد کپور، شردھا کپور اور کے کے جیسے اہم کردار ادا کررہے ہیں۔ فلم کی شوٹنگ جنت نظیر وادیٔ کشمیر میں کی گئی ہے۔

اس سے قبل شیکسپیئر کے ڈراموں سے متاثر ہوکر وشال بھردواج ''مقبول'' اور ''اومکارہ'' جیسی فلمیں بھی بنا چکے ہیں۔ بقول شاہد کپور ''حیدر'' ان کے کیریئر کی سب سے مشکل اور چیلنجنگ فلم تھی۔ انھوں نے کہا کہ اس فلم کی شوٹنگ کے دوران انھیں احساس ہوا کہ Hamlet کتنا مشکل کردار ہے۔ فلم میں ان کے مقابل شردھا کپور مرکزی کردار ادا کررہی ہیں۔

اکتوبر 2014ء ٹیرو کارڈز

یہ خاصا کامیاب اور مثبت مہینا ہے

عالیہ نذیر
aliyah.nazir@yahoo.com
Aliyah Nazir

حمل Aries (21مارچ تا20اپریل)

یہ مہینا حمل افراد کے لیے 2014ء کے اہم ترین مہینوں میں سے ایک ہے۔اس ماہ آپ بہت سے غیر متوقع حالات کا سامنا کرتے نظر آرہے ہیں۔میرا مشورہ ہے کہ ہر معاملے میں احتیاط سے کام لیں اور ردعمل ظاہر کرنے میں جلدی نہ کریں۔ سب کچھ خود بخود ٹھیک ہوجائے گا۔اس گہما گہمی کے اثرات بہت مثبت دکھائی دے رہے ہیں۔اس ماہ کی شہ سرخی،اس ماہ لگنے والے دو گرہن ہیں۔پہلا گرہن 8اکتوبر کو آپ کے اپنے ہی برج میں لگ رہا ہے۔اس گرہن کو سنجیدگی سے لیں کیوں کہ یہ بہت اہم ہے۔اس کا تعلق براہ راست آپ کی ذات سے ہے۔آپ کی ذاتی زندگی سب کی نظروں میں آسکتی ہے۔یہ ذاتی نوعیت کا گرہن ہے۔اس کے زیر اثر جو بھی ہوگا،غیر متوقع ہوگا۔دوسرے گرہن کے زیر اثر آپ اپنی شخصیت،پہننے اوڑھنے اور ظاہری لک کے متعلق بنیادی تبدیلیوں کے متعلق سنجیدگی سے سوچنا شروع کریں گے۔ہوسکتا ہے کہ آپ کسی طرح کا کاسمیٹکس ٹریٹمنٹ بھی کروائیں۔2014ء کے آخری حصے میں آپ اسی طرف متوجہ رہیں گے کیوں کہ آپ نئے سال میں نئی looks کے ساتھ داخل ہونا چاہتے ہیں۔ سمجھ لیں کہ اگلے چھ ماہ آپ کی توجہ کا مرکز یہی ایک ایکٹیویٹی رہے گی۔ اہم بات یہ کہ آپ اس میں کامیاب بھی رہیں گے۔

ثور Taurus (21اپریل تا 20 مئی)

آپ کی زندگی میں ان دنوں power struggle دکھائی دے رہی ہے۔آپ چاہتے ہیں کہ آخری فیصلہ کرنے کا اختیار آپ کے پاس ہو۔ذہنی طور پر آپ اسی مسئلے میں الجھے ہوئے ہیں کہ "who is the boss?" اس الجھن کے زیر اثر آپ خوامخواہ اپنی ویٹو پاور کو آزماتے رہیں گے۔اس ماہ دو گرہن لگ رہے ہیں۔ 8اکتوبر کا چاند گرہن آپ کے 12ویں گھر میں لگے گا اور اس کے اثرات 6ماہ تک چلتے رہیں گے۔یہ اثرات براہ راست آپ کے لاشعور پر اثر انداز ہوں گے۔یہ روحانی منزلوں کی جانب اشارہ ہے۔آپ زندگی کی چوتھی سمت یعنی 4th dimension سے متعارف ہو سکتے ہیں۔اس کے بعد 23اکتوبر کا سورج گرہن آپ کے 7ویں یعنی سنجیدہ تعلقات کے گھر میں لگے گا۔اس گرہن کے زیر اثر اگلے چھ ماہ میں آپ کی زندگی میں موجود تمام محبتوں کا امتحان ہوگا۔اس امتحان میں کوئی کامیاب ہوگا تو کوئی ناکام۔یہ قدرت کے کام ہیں۔بعض اوقات ایسے مواقع خود بخود پیدا ہوجاتے ہیں کہ جب لوگوں کی اصلیت نظروں کے سامنے آجاتی ہے۔آپ کو معلوم ہوتا ہے کہ وفا کی کسوٹی پر کون کتنا کھرا ہے۔یوں سمجھ لیں کہ اب آپ سے کسی کی اصلیت چھپی نہیں رہے گی۔ آپ نے یہ احتیاط کرنی ہے کہ کمیونیکیشن کے تمام ذرائع اور ان کے ڈیٹا کا بیک اپ محفوظ رکھنا ہے۔4 تا 23اکتوبر مشینری پر اعتبار نہ کریں۔خاص طور پر گاڑی اور کمپیوٹر،کہیں بھی دھوکا دے سکتے ہیں۔

جوزا Gemini (21 مئی تا21جون)

دنیا کے لیے یہ دن کیسے بھی ہوں،جوزا افراد کے لیے ان دنوں بہت اچھے دور کا آغاز ہو رہا ہے۔مجموعی طور پر اکتوبر ان کے لیے پارٹی ٹائم کا مہینا ہے۔یہ ایسا مہینا ہے کہ جب نئے دوست بنیں گے،محبت بھی خوشگوار رہے گی اور کاروبار بھی خوب چمکے گا۔اتنا دھیان رہے کہ کسی بھی طرح کے معاملات میں ضرورت سے زیادہ ذمہ داری نہ لیں۔نہ ہی زیادہ عہد و پیمان کریں۔آپ کی طویل المیعاد منصوبہ بندی اور سچی دوستیاں 18اکتوبر کے گرہن کے زیر اثر آرہی ہیں۔آپ کو دونوں پر اعتبار کرنا ہوگا۔وقتی آندھیوں کے زیر اثر کوئی فیصلہ نہ کیجیے گا۔جوزا افراد کے لیے ہر چاند گرہن کسی نہ کسی طرح سے معاشی تبدیلی لاتا ہے۔اس کے بعد 23اکتوبر کا سورج گرہن آپ کے لیے کیرئیر یا ملازمت میں اتار چڑھاؤ کا سبب بن سکتا ہے۔یاد رہے کہ سورج گرہن جوزا افراد کے لیے "communication break" لے کر آتا ہے۔اس لیے جب بھی سورج گرہن کا سنیں تو سب سے پہلے کمیونیکیشن کے ذرائع کے حوالے سے ہر طرح کے حفاظتی انتظامات کرلیں۔اس ماہ آپ کو ایک اور احتیاط کرنا ہوگی کہ اپنے زندگی کے ساتھی یا اپنی محبت پر تسلط نہ جمائیں۔محبت ساتھ جینے کا جذبہ ہے نہ کہ حکومت کرنے کا۔آپ کا یہ رویہ کئی غلط فہمیوں کو جنم دے سکتا ہے۔اپنے رویے کا تجزیہ خود ہی کریں تو آپ کو احساس ہوجائے گا۔

سرطان Cancer (22جون تا23جولائی)

سرطان افراد کے لیے یہ مہینا بے حد اہم ہے۔اس ماہ دو گرہن ہیں اور جس بھی ماہ چاند گرہن ہو وہ سرطان افراد کے لیے اہم ہوتا ہے۔مجموعی طور پر اکتوبر ایک اضطراری مہینا ہے اور اس ماہ کے دونوں گرہن ہی تلاطم انگیز ہیں۔ 8 اکتوبر کا چاند گرہن آپ کے کاروباری حالات کو متاثر کر رہا ہے۔ہوسکتا ہے کہ آپ اپنی ملازمت اور کیرئیر تبدیل کرنے کے متعلق سنجیدہ ہوجائیں۔اس دوران جو بھی حالات پیدا ہوں،ان کے ساتھ ایڈجسٹ ہونے کی کوشش کریں۔کوئی بھی حتمی فیصلہ نہ کریں۔

23اکتوبر کے سورج گرہن کے اثرات آپ پر مثبت ہیں۔آپ کو ان تمام لوگوں کی طرف متوجہ ہونا پڑے گا جو عمر میں آپ سے چھوٹے ہیں۔ آپ کی اولاد بھی عام دنوں کی نسبت کچھ زیادہ ہی آپ کی توجہ کی طالب رہے گی۔14اکتوبر 2014ء کے بعد سال کے آخر تک،چاہتے نہ چاہتے، آپ اپنی زندگی کا تجزیہ کریں گے۔دراصل یہ ترمیم کے دن ہیں تاکہ زندگی کی زیبائش ہوسکے۔

اسد Leo (24جولائی تا23اگست)

اسد افراد کے لیے یہ مہینا عام دنوں کی نسبت زیادہ مصروفیت اور گہما گہمی سے بھرپور لگتا ہے۔ یہ دن بے حد اتار چڑھاؤ لیے آپ کے منتظر ہیں۔یہ ایک طرح سے Blessing بھی ہے کیوں کہ اس گہما گہمی میں آپ کی زندگی میں موجود کئی رکاوٹوں اور معاملات میں تاخیر کا خاتمہ ہوگا۔یوں جیسے کوئی موج کنارے پر لے جائے۔ساتھ ہی ساتھ آپ کو اپنے اعصاب،ذہن اور مزاج کو بھی قابو میں رکھنا ہوگا۔

اس ماہ کی شہ سرخی اس ماہ لگنے والے دو گرہن ہیں۔پہلا گرہن 8 اکتوبر کو لگے گا جو آپ کے ذہن اور سوچ کو بہت گہرائی تک متاثر کرے گا۔اس کے اثرات اگلے چھ ماہ تک رہیں گے۔اس دوران آپ کے تقریباً تمام خیالات اور نظریات کو چیلنج کیا جاسکتا ہے۔انسان اپنی زندگی اپنے خیالات کے تحت گزارتا ہے۔اس لیے کبھی کبھار انھیں پرکھنا چاہیے تاکہ اندازہ ہوسکے کہ آیا آپ وقت کے ساتھ چل رہے ہیں یا پھر دنیا سے کہیں پیچھے رہ گئے ہیں۔یہ ایک طرح سے آپ کی درستگی کا موقع ہے۔ اس کے بعد 24اکتوبر کو سورج گرہن لگے گا۔سورج چونکہ آپ کا حاکم سیارہ ہے،اس لیے اس کے اثرات آپ پر براہ راست ہوتے ہیں۔

یہ گرہن آپ کے گھریلو معاملات اور حالات پر اثر انداز ہوگا۔اس دوران پیش آنے والے مسائل کو فوری توجہ دے کر حل کرنا ہوگا۔مزید تاخیر معاملات کو خراب کرسکتی ہے لیکن حالات چونکہ سنگین ہوتے دکھائی دے رہے ہیں،اس لیے فوری فیصلوں سے گریز کریں۔

سُنبلہ Virgo (24اگست تا23ستمبر)

اس ماہ آپ کو اپنی مکمل توجہ فیملی اور گھریلو معاملات پر مرکوز رکھنا ہوگی۔یہ بہت احتیاط طلب